

SPINOFF



AYACUCHO
REÚNE A SUS
MEJORES
EXPONENTES
CULINARIOS Y SE
PERFILA COMO
NUEVA CAPITAL
GASTRONÓMICA

LA CANTANTE
PERUANA LA LÁ
LLEVA LA MÚSICA
PERUANA A OÍDOS
DEL MUNDO

Crónica de un rescate

La incertidumbre, el valor y el drama se mezclan en “Chavín de Huántar”, la nueva película peruana que retrata a los comandos militares al frente del exitoso operativo en la residencia del embajador de Japón en 1997.

ANDRÉ SILVA,
RODRIGO
SÁNCHEZ PATIÑO
Y GIOVANNI
VALER —HIJO
DEL CORONEL
JUAN VALER,
FALLECIDO EN LA
INTERVENCIÓN—
SE VISTEN DE
COMANDOS EN LA
CINTA NACIONAL.



«**MITSUBISHI**» **FEST**

BONO HASTA

**\$6,000 o
S/21,600***



FINANCIADO CON
Santander
Consumer

TEA 0%
DESDE

**MANTENIMIENTOS
GRATIS**

**HASTA MIL
10 KM**

*Imágenes referenciales. El equipamiento puede variar sin previo aviso. Promoción válida hasta el 30/11/2025 o hasta agotar stock (máx 3 unidades). Bono máximo de \$ 6,000 (S/ 21,600) aplica para el modelo New L200 GLX HP 2026, compuesto por (i) bono hasta \$2,400 (S/ 8,640) financiando únicamente con Santander Consumer y sujeto a evaluación crediticia de dicho banco, (ii) bono de retoma hasta \$ 600 (S/ 2,160) por dejar un vehículo Mitsubishi como parte de pago sujeto a disponibilidad del concesionario y (iii) bono comercial hasta \$3,000 (S/10,800). La TEA desde 0% aplica para el modelo NEW L200 versiones GLX 4x2 y GLX 4x4 financiando con Santander Consumer, para mayor información visitar www.santanderconsumer.com.pe. Mantenimiento gratuito hasta 10,000 km aplica para mantenimientos preventivos conforme el Manual de Garantía y Mantenimiento, siempre y cuando el vehículo cuente con garantía de producto. TCR S/3.6, se tomará el tipo de cambio vigente del concesionario al día de la transacción. Precios no válidos para venta de flotas, endosos o licitaciones. Para más información: www.mitsubishi-motors.com.pe.

Pasó esta semana

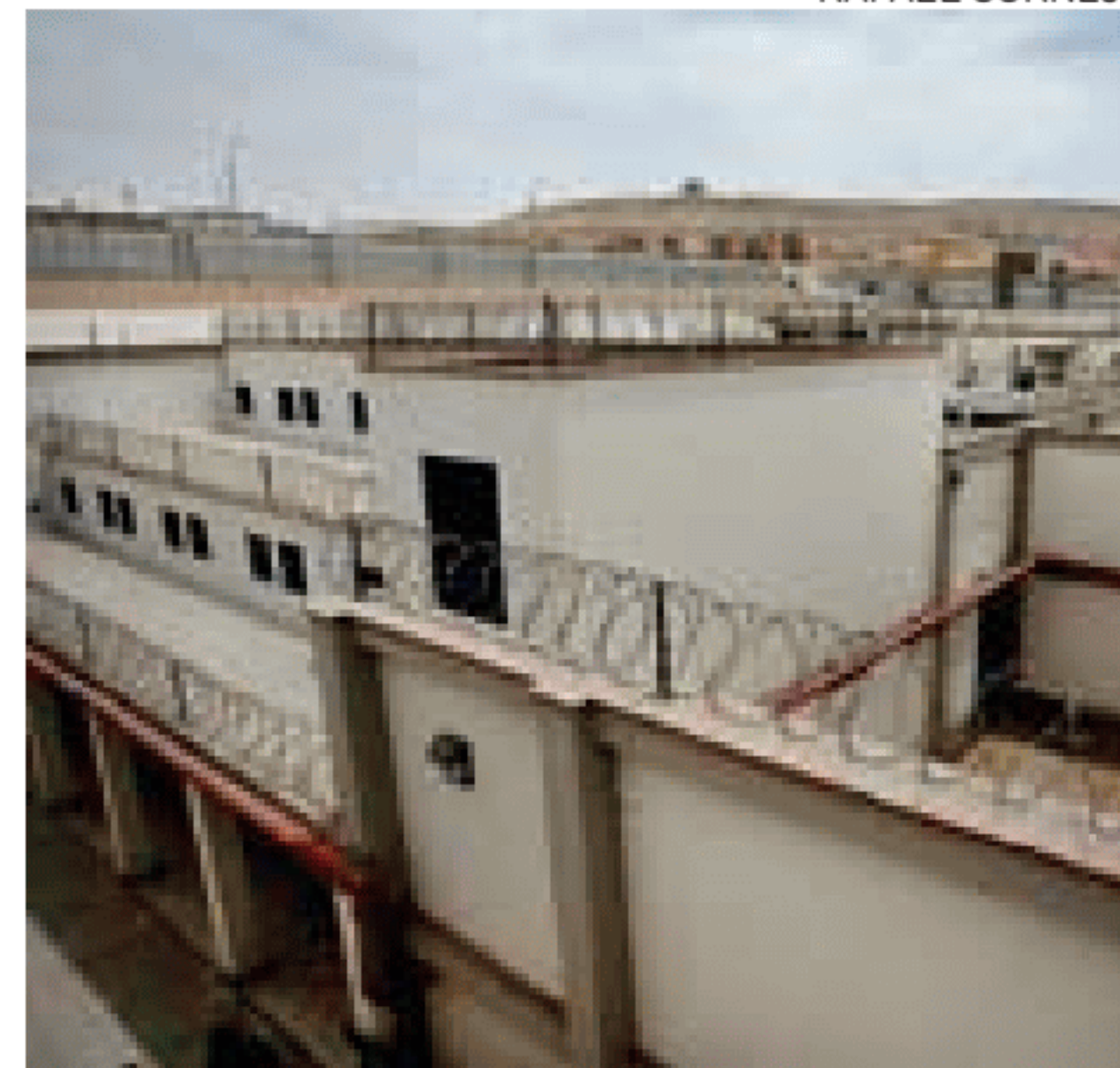


Capturado. La PNP detuvo en Pucusana a Tony Valverde, conocido como 'Pequeño J', junto a otros peruanos acusados del triple feminicidio que conmociona a Argentina. Ellos son señalados como autores del brutal asesinato de Lara Gutiérrez (15) y sus primas Brenda del Castillo y Morena Verri (ambas de 20), ocurrido en Buenos Aires, el pasado 19 de setiembre. Los crímenes habrían sido transmitidos en vivo.

FERNANDO SANGAMA



RAFAEL CORNEJO



Dilemas éticos

TILLY NORWOOD, LA PRIMERA ACTRIZ CREADA CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL, PREOCUPA A LOS SINDICATOS EN HOLLYWOOD QUE ALERTAN SOBRE RIESGOS LABORALES.



Cambios. El INPE anunció el cierre del penal de la Base Naval del Callao, lo que implicaría el traslado de internos de alta peligrosidad como el exasesor presidencial Vladimiro Montesinos; Víctor Polay; Óscar Ramírez, alias 'Feliciano'; y Florindo Flores, alias 'camarada Artemio'.

499 mil millones

DE DÓLARES ES EL NUEVO PATRIMONIO NETO DEL EMPRESARIO ELON MUSK. ES LA PRIMERA PERSONA DE LA HISTORIA EN ACUMULAR ESA CIFRA.

86 años

TIENE CARLOS SORIA, EL ALPINISTA QUE ESTA SEMANA SE CONVIRTIÓ EN LA PERSONA DE MÁS EDAD EN SUBIR A UNA CUMBRE DE MÁS DE 8 MIL METROS, EN NEPAL.

100 mil

PERSONAS SE DAN CITA EN PARÍS POR ESTOS DÍAS PARA LA PRESTIGIOSA SEMANA DE LA MODA QUE CONCLUIRÁ EL PRÓXIMO 7 DE OCTUBRE.



Se acabó el amor. Nicole Kidman pidió el divorcio al cantante Keith Urban tras casi 19 años de matrimonio. Separados desde el verano, la ruptura fue descrita como dramática, marcada por traición y una polémica "cláusula de la cocaína" en su acuerdo prenupcial.



¿RECIBIRÉ UN PREMIO NOBEL? ABSOLUTAMENTE NO. SE LO DARÁN A ALGUIEN QUE NO HIZO NADA. NO RECIBIR EL PREMIO SERÁ UN GRAN INSULTO PARA NUESTRO PAÍS

Donald Trump

PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS

El mandatario volvió a reclamar el Nobel de la Paz para sí mismo. El ganador se anunciará el 10 de octubre.



Mar adentro. El ejército israelí interceptó la flotilla Global Sumud, que iba rumbo a Gaza con la misión de llevar ayuda humanitaria. En el proceso, detuvo a la activista sueca Greta Thunberg, quien fue trasladada al puerto más cercano.



Contenido

04/10/25



10

Ayacucho celebra su cocina

El sábado 27 de setiembre, la tradición, la memoria y los más emblemáticos sabores de Ayacucho se concentraron en el encuentro "Compartamos el éxito".

38

Día de entrenamiento

Acompañamos a la capitana del Club Regatas y de la selección peruana de vóleybol, Kiara Montes, durante un día de entrenamiento para conocer su historia y visión de este deporte.



Oet

20

La Lá y su ascenso internacional

La cantautora peruana sorprendió en redes sociales con el festejo "También te vi" en la famosa plataforma COLORS, por donde han pasado Billie Eilish, Kali Uchis, Doja Cat y decenas de estrellas musicales de todo el mundo.



06

Sabores de familia

El nuevo destino chifero se llama Kou-Xin y se encuentra en Miraflores. Con toques clásicos, innovadores y juguetones, buscan ofrecer una experiencia única.



SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:

Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:

Julio Vizcarra

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Calle Paracas Nº 532, Pueblo
Libre - Lima. 311-6500

PUBLICIDAD

Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas Nº 532,
Pueblo Libre - Lima
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

05. Fotonoticia

08. Bienestar

15. Solidaridad con Milka Franco

16. Entrevista con Gillian Anderson

23. Mundial de Paratletismo

30. Circo Beat

34. Los Shapis

42. Mónica Zevallos

46. Aromas de turrón

JANE GOODALL DÁNDOLE
UN BESO A KOLA, UNA
CHIMPANCÉ NACIDA EN
BUDAPEST, EN 2004.

ETERNA JANE GOODALL



AP

El 1 de octubre de 2025, el mundo perdió a Jane Goodall, la pionera británica de la primatología. Su deceso se dio por causas naturales mientras participaba en una gira de conferencias en California. Tenía 91 años.

Desde su llegada en 1960 al parque de Gombe (Tanzania), Goodall convirtió la observación directa de los chimpancés en algo más que un estudio científico: fue un puente para comprender que los animales tienen emociones, lazos sociales complejos y formas de conciencia que desafían la idea

de que solo los humanos podemos sentir.

Pero su legado trasciende el trabajo con los chimpancés, pues fue una activista incansable: fundó el Instituto Jane Goodall en 1977, impulsó programas educativos como Roots & Shoots, y asumió la responsabilidad de hacer que la conservación ambiental y la empatía hacia otras especies sean causas que importen tanto como los logros científicos.

Hoy recordamos a Goodall como una de esas figuras que cambiaron para siempre el modo en que miramos el mundo natural. //



ORANGE CHICKEN, POLLO CROCANTE EN SALSA DE NARANJA Y CASHEWS, TALLARÍN SALTADO SEMICROCANTE CON POLLO, Y CHAUFA CON TROZOS DE POLLO A LA BRASA.

MAGRET DE PATO AL HORNO Y PAK CHOI; ATRÁS, CÓCTEL CONFUCIO, A BASE DE RON, MANGO, NARANJA, PIÑA, JARABE DE KION Y UN TOQUE DE LIMÓN.



Gastronomía

Kou-Xin

Dirección: Av. Armendáriz 524, Miraflores

☎ 956 517 446

📱 @kouxinchifabar

Un concepto chifero aterrizó en Miraflores para enriquecer la oferta y ponerle sazón, estilo y variedad a la mesa tradicional. Hoy conocemos en qué se basa esta propuesta.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
HEROÍNA ESTUDIO

Nada más familiar que compartir una mesa abundante, colorida y sabrosa, servida con una de las comidas más populares entre los paladares peruanos: el chifa. Lima tiene la suerte de contar con todos los formatos que derivan de este delicioso mestizaje culinario: desde las cocinas más tradicionales y puristas, hasta conceptos de alta cocina en ambientes ultrachic, pasando por espacios donde se combina lo mejor de todos los mundos. Un poquito de lo clásico, un toque innovador, una cuota de juego creativo, y muchas ganas de ofrecer una experiencia única, diferente. Ahí es donde encontramos a Kou-Xin.

Empecemos por lo primero: el nombre. Kou-Xin es un juego de palabras inspirado en el vocablo inglés ‘cousin’ (cou-sin, si se quiere leer de esa forma) que significa ‘primo’, en castellano. No es una elección aleatoria, claro. Este nuevo chifa bar es obra del mismo grupo familiar detrás de la cadena de pollos a la brasa Primos (de hecho, ambos locales están situados uno al costado del otro en la miraflores avenida Armendáriz, por

1. POLLO CHIAUKAY AL ESTILO KOU-XIN; ATRÁS, BOWL DE NOODLES DE LOMO CON UN TOQUECITO DE PICANTE.

2. EL SALÓN PRINCIPAL DE KOU-XIN ES EL CORAZÓN DEL ESPACIO.

3. FRESQUÍSIMO GRANIZADO DE LYCHEE, UN CIERRE IDEAL PARA UNA COMIDA GENEROSA.

FESTÍN DE BOCADITOS CHINOS: ROLLITOS PRIMAVERA RELLENOS DE POLLO, CON SALSA DE MANÍ Y ROCOTO; WANTANES DE POLLO CON TAMARINDO; HAKAO DE LANGOSTINOS Y DUMPLINGS DE LANGOSTINOS EN SALSA DE SILLAO, AJONJOLÍ, KION Y MANÍ.



Los favoritos de Nora

EXPERIENCIA A LA MEDIDA

Ya sea para un almuerzo rápido durante la semana (cerca hay varias oficinas), una noche de cócteles y bocaditos chinos (los mejores piqueos) o una larga comida de fin de semana en familia, los ambientes de Kou-Xin han sido pensados para satisfacer lo que sea que el cliente busque. En el segundo piso del local, además, hay dos salones privados que se pueden reservar para celebrar alguna ocasión especial o incluso una reunión de negocios.

ATENCIÓN AL DETALLE

Una de las cosas que más me gusta de Kou-Xin es que elaboran en casa todas sus salsas (sí, incluido el indispensable tamarindo), masas, rellenos y más sabores del menú. Con eso, los sabores se llevan a su máxima expresión.

ALGO PARA TODOS

Como buen chifa, también hay banquetes especiales y combos en su carta. De momento, tienen un banquete para cuatro personas, con wantanes, pollo chijaukay, tipakay, chaufa de pollo, tallarín semicrocante y dos postres a elección (S/199). Además, hay un combo personal que incluye wantanes de pollo, con dos opciones de pollo y otros dos acompañamientos para elegir (S/45).

si nos provocan ambos antojos) y lleva dos veranos operando en el Boulevard de Asia. La idea nació por la oportunidad de desarrollar un concepto propio de chifa para este espacio comercial. Un menú que no renuncia a la tradición, pero trae un 'twist' original. El éxito en Asia fue rotundo —por supuesto, regresarán apenas empiece la temporada— y la llegada a Lima se hizo inminente.

Hace unas semanas, abrió sus puertas la nueva sede de Kou-Xin, con un diseño urbano y cercano. Dos pisos en un amplio local, con varios ambientes y un bar inspirado en los sabores orienta-

les, con algunas propuestas de autor y una lista variada de cócteles clásicos, además de vinos (por botella y copa) y otros licores. Marilú Madueño, chef de Huaca Pucllana Restaurant, encabeza la propuesta gastronómica, mientras que Andrea Massaro —su mano derecha en el lado dulce— se ha encargado de la lista de postres. Para los fans de Primos (que no son pocos), les va un dato: tienen un chaufa en la carta coronado con trozos de pollo a la brasa que, estoy segura, será un pedido obligatorio en varias mesas. Mejor plan para un buen fin de semana no hay. //

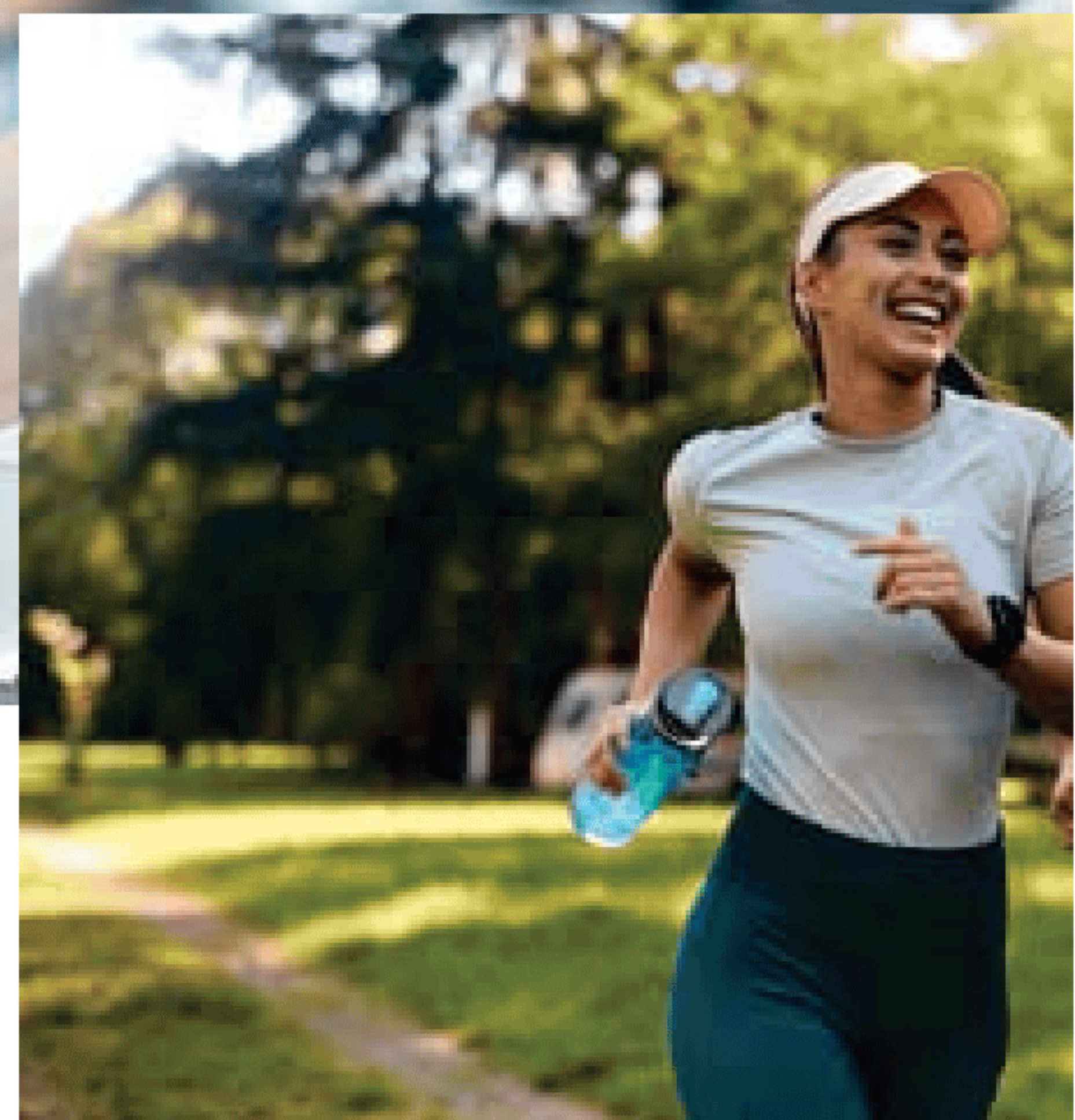


TODO QUEDA EN FAMILIA PARA LUCHO MADUEÑO, MARILÚ MADUEÑO Y ANDREA MASSARO, PARTE DEL EQUIPO DETRÁS DE KOU-XIN.



Bienestar

♦
**MACA
BUSTAMANTE**
@macawellness



El colon y las emociones: el espejo silencioso de tu bienestar

No es una casualidad que las molestias en tu intestino lleguen junto a alteraciones del ánimo o problemas de estrés. Conoce aquí la forma en que el sistema nervioso une estas dos dimensiones de tu cuerpo, y qué puedes hacer para sentirte mejor.

¿Alguna vez sentiste “un nudo en el estómago” antes de una reunión importante? ¿O corriste al baño en un momento de mucho estrés? No es casualidad. El intestino, y en especial el colon, tiene una conexión directa con nuestras emociones; algo así como una carretera express de doble vía. A esto se le conoce como el eje intestino-cerebro, y te cuento por qué es tan importante.

Nuestro intestino está rodeado de millones de neuronas que forman el sistema nervioso entérico, capaz de comunicarse directamente con el cerebro a través del nervio vago. Esta comunicación es tan intensa que lo que sentimos en la mente pue-

EL COLON NO SOLO PROCESA ALIMENTOS, SINO QUE TAMBIÉN RESPONDE AL ESTRÉS, LA ANSIEDAD O LA TRISTEZA. ESTO A SU VEZ PUEDE DESENCADENAR DOLOR ABDOMINAL, ESTREÑIMIENTO O DIARREAS.

¿Qué podemos hacer?

Cuidar el colon es también cuidar las emociones. Aquí algunas prácticas sencillas que puedes empezar a incorporar.

FOTOS: ISTOCK

EL EJERCICIO ES CLAVE: MEJORA LA MOTILIDAD INTESTINAL Y TAMBIÉN TU ESTADO DE ÁNIMO.



de expresarse en el colon y, al mismo tiempo, lo que sucede en el colon puede influir en cómo pensamos y sentimos. Por eso, el colon no solo procesa alimentos: también responde al estrés, la ansiedad, la tristeza y hasta la alegría; es decir, tus emociones.

¿Y cómo se manifiestan las emociones en el colon? En líneas generales, cuando hay estrés y ansiedad se suele acelerar el tránsito intestinal, lo que puede causar diarreas, dolor abdominal o urgencia. En caso de tristeza o preocupación, se puede enlentecer el movimiento del colon, generando estreñimiento e inflamación. Y cuando hay emociones intensas como ira o frustración, a veces se desencadenan cólicos o sensación

1/

Más fibra y prebióticos: Las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales nutren tu microbiota. La fibra prebiótica es el alimento de los microorganismos vivos. Así que, para que estén contentos, hay que darles lo que necesitan.

2/

Alimentos fermentados: Kéfir, chucrut, kombucha, tempeh y kimchi son algunos de ellos, y aportan bacterias beneficiosas para tu salud digestiva.

3/

Respiración y 'mindfulness': Sí, la respiración adecuada es una excelente herramienta y un hábito que conviene practicar. Secuencias de respiración ayudan a bajar la respuesta del colon al estrés.

4/

Movimiento diario: El ejercicio mejora tanto la motilidad intestinal como el estado de ánimo. Muévete con lo que más te gusta.

5/

Sueño reparador: El descanso regula las hormonas del estrés y protege la microbiota. Aquí importa la cantidad, pero también la calidad del sueño.



UNA DIETA CON FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES Y CEREALES NUTRE NUESTRA MICROBIOTA. Y CUANDO ESTA ESTÁ EQUILIBRADA, FAVORECE UNA MEJOR COMUNICACIÓN ENTRE EL INTESTINO Y EL CEREBRO.

de “mariposas en el estómago”.

Ahora, algo interesante es que la microbiota (sí, ese grupo de bacterias, virus y hongos que viven en nuestro intestino) tiene un rol protagonista en este diálogo. Estas bacterias producen neurotransmisores como serotonina y GABA, fundamentales para la regulación del estado de ánimo. De hecho, más del 90% de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino. Por eso, cuando la microbiota está equilibrada, favorece una comunicación más fluida con el cerebro y ayuda a mantener la calma. Pero si se altera por una dieta pobre en fibra, exceso de ultraprocesados o antibióticos, puede generar inflamación y contribuir a cambios en el ánimo, además de malestares digestivos.

El colon no es solo un “tubo digestivo”: es un reflejo de lo que pasa en tu interior emocional. Cuando aprendes a escucharlo, entiendes que el bienestar digestivo y el emocional no están separados, sino profundamente entrelazados. Y que cuidar tu colon es también cuidar tu mente. //



ISABEL PUJAICO VILCAS
(65) FUNDÓ HACE 18
AÑOS EL RESTAURANTE
TRADICIONAL WAYRANA, EN
EL MIRADOR ACUCHIMAY. SU
PLATO MÁS EMBLEMÁTICO
ES EL PUCA PICANTE CON
HARTO CHANCHITO.

Tradición

Ayacacucho

CAPITAL GASTRONÓMICA



DIANA GONZALES

FOTO:
RICHARD HIRANO

¿Y por qué no soñar con Ayacucho como un destino máximo de nuestra gastronomía? Así lo sostuvo el chef Gastón Acurio durante su visita a Huamanga en el foro “Compartamos el éxito”, organizado por el Patronato Pikimachay. **Somos** estuvo presente en este encuentro donde los sabores ayacuchanos brillaron junto a su historia.



urante su intervención, el chef Gastón Acurio comenzó a lanzar ideas que ilusionaron al coliseo de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes, en Huamanga, donde se realizó el pasado sábado 27 de setiembre el inolvidable encuentro gastronómico “Compartamos el éxito”, organizado por el Patronato Pikimachay.

Acurio nos hizo imaginar a Ayacucho conquistando el turismo gastronómico con sus chaplas, quinuas, lácteos, cacao, café, tubérculos y maravillosos platos tradicionales. “Ahora que el chicharrón es estrella mundial, ¿por qué no hacer en Ayacucho la primera tienda de comida rápida —como hace Chipotle, con sabores mexicanos en todo EE.UU.—, donde el bowl puede ser de quinua o puca picante, o tener sándwiches con pan chapla?”, se preguntó. Y lo mejor, logró que los más de 800 estudiantes que estuvieron atentos a este conversatorio soñaran con nuevos retos: “Así como Mil, en Maras (Cusco), está dentro de los 50 mejores restaurantes del mundo, ¿por qué no podría haber un



RICHARD HIRANO

restaurante en las campiñas de Ayacucho, con un joven chef como ustedes, que un día se convierta en el mejor restaurante del mundo? ¿Por qué no?”, volvió a preguntarse. Y ese “¿por qué no?” quedó resonando.

UN PASADO MUY PRESENTE

Y es que Ayacucho enamora, no solo con una entrañable historia que se remonta a 15 mil años atrás con la evidencia más antigua de los primeros peruanos habitando la Cueva de Pikimachay. También con ese arte colonial, virreinal y religioso sostenido en sus casonas e iglesias, sin olvidar la dolorosa época del terrorismo aún presente en los recuerdos de la gente y las protestas



PATRONATO PIKIMACHAY

PATRONATO PIKIMACHAY



CHARQUI KANKA

El charqui kanka (carne deshidratada y salada) es una preparación tradicional ayacuchana de origen incaico. Se considera único porque continúa preparándose de manera artesanal a pesar del tiempo, con técnicas que pasaron de generación en generación. Está asociado a los legendarios arrieros del distrito de Carmen Alto, en Huamanga, que lo consumían como un fiambre.

PATRONATO PIKIMACHAY



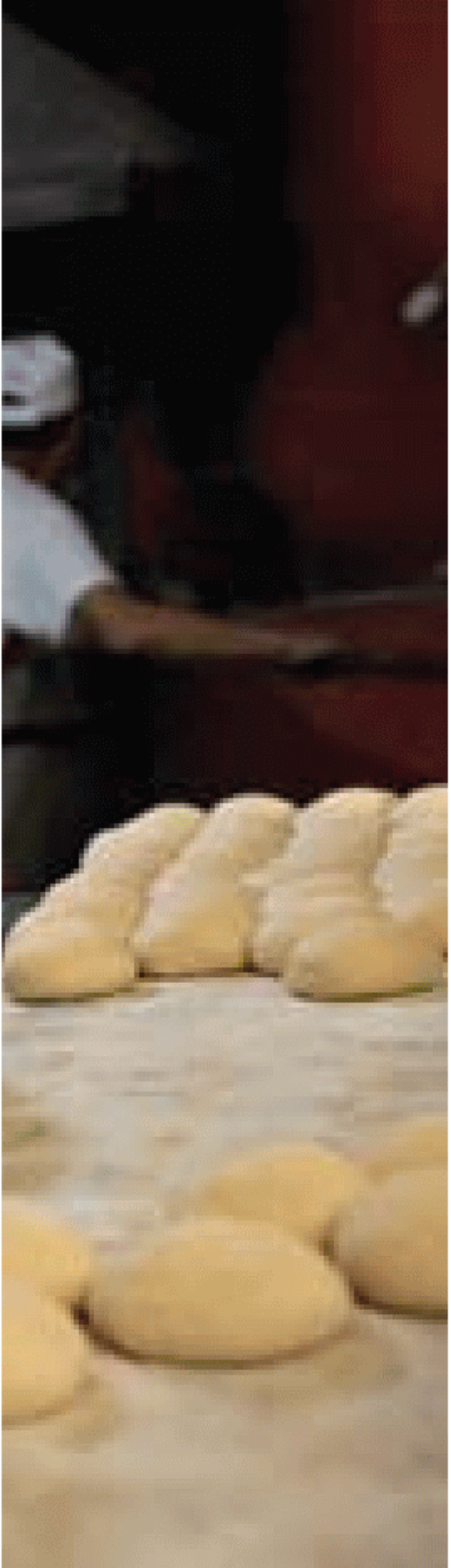
DULCES DE BALAY

Estos coloridos postres tradicionales de Ayacucho (de influencia hispana) se elaboran principalmente de maíz, trigo y huevo. Se ofrecen en formatos pequeños y variados, simulando figuras de animales, hojas o flores. Estos dulces se transportaban en balay (cestas de fibra vegetal), la cual les da su nombre. Para festejar la Semana Santa o los carnavales, los dulces de balay son los mejores acompañantes.



MUYUSHI

Es una deliciosa tradición. Este helado artesanal se prepara con canela, maní, leche fresca y azúcar, y para decorar se pone la esencia de ayrampo. En la Plaza Mayor de Huamanga se suele ver a las mujeres que lo preparan, removiendo sin parar una olla alrededor de mucho hielo con sal hasta que agarre una textura ideal y se sirva. Muyushi, palabra quechua, quiere decir “dar vuelta” en español.



EL HORNO DE LA PANADERÍA PAMPA DEL ARCO - LAS NAZARENAS SE PRENDE CADA TARDE. A LAS 5 P.M., EL OLOR A ANÍS DE SUS PANES CHAPLAS COMIENZA A LLAMAR A LOS CLIENTES.

EL LIBRO "PANES DE AYACUCHO" (ED. RAYO VERDE, 2025) DE JUAN ANDRÉS UGAZ CRUZ PROFUNDIZA EN LA HISTORIA DE LA PANADERÍA AYACUCHANA CON DETALLES Y PROCESOS MUY RICOS.



de una plaza viva buscando justicia por sus muertos y desaparecidos.

Esta región, que tiene a Quinua como uno de los pueblos más artísticos del país y a la cultura Wari construyendo los caminos imperiales heredados a los incas, enamora también la panza con sus manjares como la famosa puca picante de Isabel Pujaico, del restaurante tradicional Wayrana ubicado desde hace 18 años en el mirador Acuchimay, a la que fuimos a visitar a como dé lugar.

Este potaje de origen popular se cocinaba originalmente con las papitas más pequeñas. Encantó a la nobleza y se hacía preparar los domingos para las familias, y así se quedó como uno de los platos más agradables de la ciudad. El maní lo tenían en casa, hacían mezclas con el ají colorado y la pimienta. Su consumo fue migrando hacia acontecimientos importantes como los techados de casas, velorios o la construcción de carreteras. En la actualidad, se suele acompañar con carne de cerdo, cuy, apanado o la carne que busque el cliente. Incluso existen más recetas de este emblemático platillo. Isabel Pujaico, por ejemplo, nos explica que ahora se prepara con beterraga: "Aprendí a preparar puca picante de una señora huamanguina, mamá de un diputado. En aquel entonces, a quien pedía arroz, se le daba; pero, antes el plato era puro picante: papa, aderezo y chanchito. Como la mamita era huamanguina todavía lo preparaba con ayrampo (un fruto similar a la tuna) como se hacía antiguamente y le daba el color



RICHARD HIRANO

EL INGENIERO AGRÓNOMO JOHN PALOMINO FUNDÓ JUNTO A SU ESPOSA LA MARCA DE CAFÉ Y CHOCOLATES ROYAL RAYMI (@ROYALRAYMIGOURMET). LOS SÁBADOS OFRECE SU TRADICIONAL SÁBADO DE ESPRESSO.



RICHARD HIRANO



RICHARD HIRANO



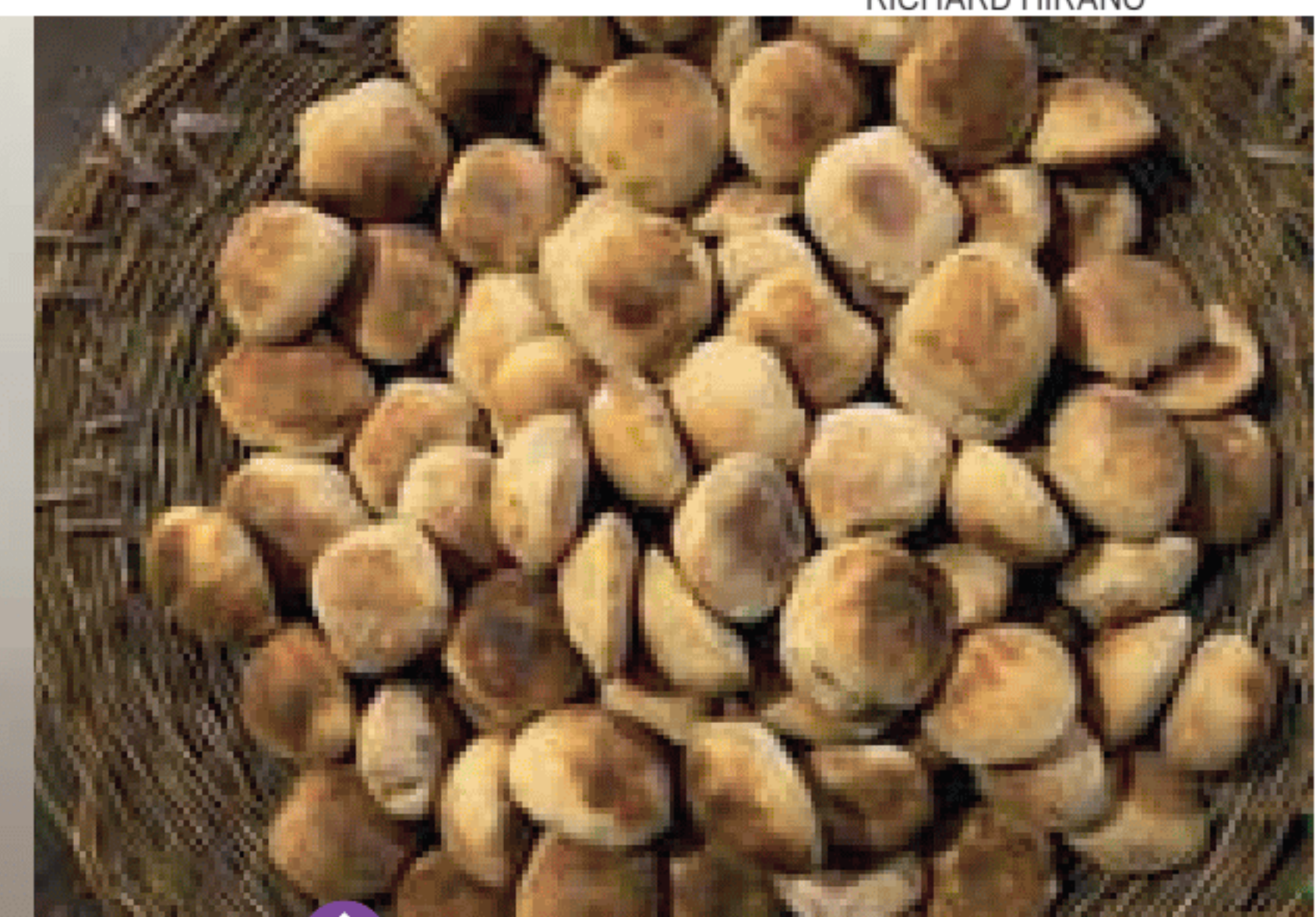
PUCA PICANTE

Es el platillo más emblemático de Ayacucho. Su color rojo ('puka' en quechua) es su principal característica. Se encuentra en todas partes conservando vivamente esta tradición. Se prepara con ají panca, beterraga, maní, papa y chicharrón. Otros platos con mucha historia por conocer son el mondongo ayacuchano, el adobo ayacuchano, el tecete (guiso andino), el chorizo ayacuchano, el patachi a base de trigo y cuchiqara (cuero de cerdo), entre otros.



HUAMANGUILLO

Una de las noticias más sorprendentes del encuentro "Compartamos el éxito" fue la presentación del destilado de uva Huamanguillo de la bodega Don Vicente: "El Patronato Pikimachay, en coordinación con la asociación de Vitivinicultores de Ayacucho y Destiladores de Ayacucho (Asovide), bajo asesoramiento del presidente de la Academia Peruana del Pisco, han escogido el nombre de Huamanguillo para nuestros destilados de uva en reconocimiento a nuestro lugar fundacional Huamanguilla y su cercanía a los Valles de mayor producción de vino y aguardiente", sostiene Édgar Medina, presidente de Asovide. Contacto: 955 575 388.



PAN CHAPLA

La fiesta del pan chapla llega todos los días a las mesas ayacuchanas. Es una tradición que se mantiene por siglos y se busca seguir compartiendo. En la actualidad, el pan chapla se consume con muchos tipos de relleno, incluyendo chocolate, un manjar que disfrutaban muchos niños y adultos.



EL EMPRESARIO AYACUCHANO CARLOS AÑAÑOS ES EL PRESIDENTE DEL PATRONATO PIKIMACHAY, ORGANIZADOR DEL EVENTO "COMPARTAMOS EL ÉXITO".

Los retos de la gastronomía ayacuchana

♦♦ El empresario ayacuchano Carlos Añaños respondió la idea de Gastón Acurio sobre por qué no pensar en tener, en algún momento, al mejor restaurante del mundo en su tierra: "Ayacucho es de emprendedores, es de gente luchadora. ¿Y por qué no? Este es el gran reto. El primer paso es unirnos. Unirnos en todo el sector receptivo, la hostelería, la restauración, los guías turísticos, la biodiversidad. Hemos visto café del Vraem, papas nativas y una serie de delicadezas que nos hace preguntarnos: ¿por qué no? ¿Por qué hemos perdido ese valor ancestral? ¿Por qué estamos dejando de mantener esa cultura peruana, en especial Ayacucho? Y nos quedamos con ese reto".



EL PROMOTOR DEL PISCO, JOHNNY SCHULER; Y, CARLOS AÑAÑOS, PRESIDENTE DEL PATRONATO PIKIMACHAY; Y LOS CHEFS GASTÓN ACURIO Y MITSUHARU 'MICA' TSUMURA, DURANTE LA INAUGURACIÓN DEL FORO "COMPARTAMOS EL ÉXITO". EL EVENTO SE REALIZÓ EL SÁBADO 27 DE SETIEMBRE EN HUAMANGA, AYACUCHO, Y REUNIÓ A PICANTERAS, PANADERAS Y GRANDES EXPONENTES DE LA TRADICIÓN CULINARIA AYACUCHANA.

rojo ('puka' en quechua). Ahora, le ponemos beterraga porque es una verdura que encontramos en todos lados". Isabel lo sirve con bastante chanchito que se encuentra como sorpresas crujientes en el plato y una aromática hierbabuena le da el broche de oro.

Otra de sus estrellas de la cocina ayacuchana son, definitivamente, los panes artesanales, asociados al calendario festivo como los carnavales, la Semana Santa o el Día de los Muertos, así como al trabajo de las mujeres y sus familias. Las wawas o su pan chapla recién salido del horno son parte de esta inmensa y colorida tradición. El cronista Pedro Cieza de León lo elogió, por el año 1550, refiriéndose al chapla como "tan excelente y bueno como lo mejor de Andalucía". Este pan 'aplastado' de influencia mora se luce en toda mesa ayacuchana, mañana, tarde y noche.

Don Julio Montoya, esposo de Maximiliana Huamán, dueña de la panadería Pampa del Arco - Las Nazarenas, nos cuenta que se dedica al oficio de panadero desde hace 25 años. Su horno solo se enciende por las tardes. Cuando llegamos, la gente ya estaba haciendo cola desde las cinco de la tarde por sus panes chapla a cuatro por un sol, y los más grandes a cincuenta céntimos cada uno. En menos

de cinco minutos, decenas de chaplas caían del horno hacia el balay (cesta tradicional ayacuchana) y de inmediato se repartían a los clientes. También hacen wawas, roscas y bizcochos.

El cacao y el café son otros

productos de mucho valor en esta región. El ingeniero agrónomo John Palomino es uno de los pioneros en ponerle el ojo al café del Vraem (Valle de los ríos Apurímac, Ene y Mantaro) en los años 90. "Nos decían: '¿Quién va a querer café con tanto calor?'. Hemos puesto un granito de arena". Fundó junto a su esposa la marca Royal Raymi, que viene ganando premios internacionales tanto por su café como por su chocolate. En cada paso, John busca promover la cultura del café y el chocolate en el país, compartiendo sus conocimientos y experiencia con los demás.

Precisamente, este espíritu solidario muy presente en la gastronomía peruana es el que se resalta en este evento bajo el nombre "Compartamos el éxito". Mitsuharu 'Micha' Tsumura, quien ha apoyado la organización, sostiene que "la cocina suele hacer eso, la cocina suele unir". "El Perú ha logrado cosas importantes en el mundo. Ahora toca contar cómo, y entender que la forma es esta, compartiendo el éxito y no pensando en uno mismo", reflexiona el chef de Maido —el mejor restaurante del mundo según la lista The World's 50 Best Restaurants 2025—, quien tiene en uno de sus platos el espíritu ayacuchano.

Con este encuentro, que busca repetirse cada año, Ayacucho se convirtió en el centro de reflexión de su gastronomía, poniendo en vitrina a su chorizo, al charqui kanka, el qapchi, postres y más delicias, haciéndolos conversar con otras regiones como la picantería arequipeña. Sin duda, Ayacucho tiene que mucho mostrar. No dejemos de mirarlo. //

♦ **Solidaridad**

JUNTOS POR MILKA

La reconocida muralista y activista cultural Milka Franco atraviesa un delicado estado de salud. Su familia y el colectivo shipibo-konibo hacen un llamado solidario para cubrir los gastos de su tratamiento médico.

RICHARD HIRANO

POR:
CELESTE PÉREZ

La artista shipibo-konibo Milka Franco Ahuanari, reconocida muralista y activista por los derechos indígenas, enfrenta uno de los momentos más difíciles de su vida. El pasado 19 de agosto, mientras se encontraba en Cusco por trabajo, sufrió una crisis de salud repentina y fue hospitalizada de emergencia. Después de varias horas de espera, los médicos confirmaron un diagnóstico grave: apendicitis aguda complicada con peritonitis generalizada, lo que derivó en la pérdida de gran parte de su intestino.

Desde entonces, Milka ha sido sometida a cuatro intervenciones quirúrgicas y hoy permanece en cuidados intensivos, con tratamiento especializado. Su recuperación es lenta, pero estable, y los médicos mantienen la esperanza de que pueda superar este cuadro. En los próximos días será trasladada al hospital Dos de Mayo, donde existe un área dedicada al síndrome de intestino corto, la difícil condición que enfrenta actualmente.

Su hija, Carolin Vallés Franco, en representación de su familia y del colectivo de muralistas shipibo-konibo, pide apoyo para cubrir los costos médicos y materiales que la artista necesita. “Mi madre es una mujer fuerte, siempre ha llevado su arte y cultura a diferentes países. Hoy nos toca a nosotros sostenerla con fe y solidaridad”, precisa.

El tratamiento que recibe Milka requiere alimentación parenteral vía venosa y recetas de alto costo. Además, los médicos han solicitado donaciones de pañales y bolsas de colostomía (marca Hollister). “Cada día es una lucha. Hay momentos de incertidumbre, pero también de esperanza. Creemos que ella saldrá adelante porque siempre ha demostrado ser una guerrera”, dice Carolin.

Milka Franco no solo es un nombre esencial en el arte indígena contemporáneo, sino también un símbolo de resistencia cultural a través de sus obras, que han llevado la cosmovisión shipibo-konibo a diferentes ciudades del mundo, conectando a públicos diversos con el poder del kené. Es momento de sumar fuerzas para que su arte pronto vuelva a brillar. //



CANALES DE AYUDA

Quienes deseen colaborar pueden hacerlo mediante:
Yape: 914 447 191 (Juditza Carolin Vallés Franco)
Cuenta BCP soles:
191-90632419096
CCI:
00219119063241909653.
También pueden sumarse donando bolsas de colostomía (Hollister) y pañales para adultos. El contacto para la entrega es el mismo número de Yape.



LOS MURALES KENÉ DE MILKA Y EL COLECTIVO SHIPIBAS MURALISTAS REPRESENTAN EL VALOR DE SU COSMOVISIÓN Y UN LEGADO DE RESISTENCIA.

♦ **Personaje**

“Reconocer el valor propio es un aprendizaje que llega con el tiempo”

De “Los expedientes secretos X” a “Sex Education” y “The Crown”, Gillian Anderson ha construido una carrera marcada por personajes femeninos complejos y memorables. Hoy, entre pasarelas, libros y emocionantes proyectos como la cinta “Tron: Ares”, la actriz dialoga en exclusiva con Somos.

**GILLIAN
ANDER**

GETTY IMAGES

LA ACTRIZ DE 57 AÑOS
PARTICIPÓ EN LÉ DÉFILÉ
DE PARÍS, DONDE
SE UNIÓ A OTRAS
ESTRELLAS COMO JANE
FONDA, HELEN MIRREN
Y VIOLA DAVIS.

SON

Gillian Anderson (Chicago, 1968) es de esas intérpretes que han demostrado estar destinadas a construir personajes inolvidables. Con más de tres décadas de carrera, la actriz británico-estadounidense ha logrado algo que pocas estrellas alcanzan: convertirse en símbolo de autenticidad, sofisticación y fuerza para más de una generación. Desde sus primeros pasos en “Los expedientes secretos X” hasta sus más recientes apariciones en pasarelas y series de éxito (como “Sex Education” de Netflix), Anderson ha desafiado etiquetas para encarnar a mujeres complejas, inteligentes y sin miedo.

En los años noventa, Anderson irrumpió en la cultura pop como Dana Scully. Su personaje en “Los expedientes...” representó un quiebre con la típica figura femenina en pantalla: en lugar de acompañante decorativa, era una científica brillante, crítica y racional, capaz de sostener (e incluso dominar) el contraste con Fox Mulder (David Duchovny). Décadas después, Scully sigue siendo reconocida como un referente de autonomía e inteligencia femenina en la televisión.

Ese interés por dar vida a personajes con capas y matices no se detuvo. En años recientes, Anderson sorprendió a las nuevas generaciones como Jean Milburn en la serie “Sex Education” (2019), donde encarna a una terapeuta sexual irreverente, divertida y vulnerable. Luego, en “The Crown” llevó su talento a nuevas alturas con su interpretación meticulosa de Margaret Thatcher, capaz de transmitir tanto su dureza política como su fragilidad humana. Dicho papel le valió el segundo Emmy de su carrera, en el 2021, (el primero lo consiguió en 1997, con “Los expedientes...”).

En paralelo, Gillian ha buscado también expandir sus horizontes artísticos. En 2021, publicó “This Woman’s Work”, libro que reflexiona sobre lo que significa ser mujer hoy, una suerte de manifiesto que combina experiencias personales, entrevistas y reflexiones con un mismo objetivo: invitar a las lectoras a cuestionar las normas impuestas y encontrar su propia voz en ese camino. “He tenido muchas conversaciones sobre autoestima y empoderamiento a lo largo de mi carrera, y creo que hablar de estos asuntos no solo ha ayudado a otras mujeres, sino que también me ha fortalecido en lo personal”, reflexiona Anderson, en diálogo exclusivo con esta revista, desde París.

Aunque es consciente de la admiración

POR:
**CELESTE
PÉREZ**





COMO DANA SCULLY EN "THE X-FILES", ANDERSON REDEFINIÓ LA FIGURA FEMENINA EN LA TELEVISIÓN NOVENTERA: UNA AGENTE DEL FBI RACIONAL Y BRILLANTE.

EN "SEX EDUCATION", DIO VIDA A JEAN MILBURN, UNA TERAPEUTA SEXUAL TAN IRREVERENTE COMO VULNERABLE. CON ESTE PAPEL SE ACERCÓ A NUEVAS GENERACIONES.

NETFLIX



SU ROL EN LA CINTA FUTURISTA "TRON: ARES" AÚN NO HA SIDO DETALLADO. EL ESTRENO ESTÁ PROGRAMADO PARA EL PRÓXIMO 9 DE OCTUBRE.

que tienen por ella miles de personas, quienes la siguen por sus proyectos, Anderson apunta que su valor personal es algo en lo que continúa trabajando incluso en el presente. "No es algo que dé por sentado o que siempre haya asumido como cierto. De hecho, he trabajado mucho en mi interior para decirme con autenticidad lo mucho que valgo. Reconocer el propio valor es un aprendizaje que llega con el tiempo, con los proyectos que me han retado y las conversaciones que hasta hoy me nutren", indica.

BELLEZA SIN FILTROS

El pasado 29 de setiembre, durante la Semana de la Moda de París, Anderson fue una de las protagonistas del icónico Le Défilé de L'Oréal Paris. Radiante y elegante, la actriz desfiló por la pasarela junto a otras embajadoras de la marca, en un show que celebró la diversidad y la fuerza femenina. "Es increíble ver a mujeres de todo el mundo reunidas en este 'fashion show'. El mensaje es de pura hermandad y empoderamiento", señaló la actriz horas antes del encuentro.

A sus 57 años, Anderson confiesa que su presencia en un evento de esta magnitud tiene un impacto más profundo que la belleza, las tendencias y la moda. "Yo estoy en mis 50, y sentir que merezco estar aquí es algo que me pone orgullosa y confiada. Caminar junto a mujeres poderosas en distintas carreras es un mensaje



AFP

ANDERSON BRILLÓ EN LA PASARELA DE LÉ DÉFILÉ. "EL MENSAJE ES DE PURA HERMANDAD Y EMPODERAMIENTO", DIJO.

Sobre Lé Défilé

Le Défilé de L'Oréal Paris es la cita anual que la marca de belleza organiza en plena Semana de la Moda de París. El desfile reúne a embajadoras internacionales —actrices, modelos y artistas— para celebrar la belleza diversa, la inclusión y el empoderamiento femenino, con un espectáculo que combina moda, maquillaje y mensaje social. El show de este año ya está disponible en el canal oficial de YouTube de L'Oréal Paris.

en sí mismo, algo que atesoro como los demás logros de mi carrera", precisa sobre el hecho de desfilarse al lado de estrellas como Jane Fonda, Viola Davis y Helen Mirren.

Sobre su perspectiva del concepto de belleza, Gillian Anderson afirma que esta ha madurado con el tiempo. Hoy por hoy, confía en que lo mejor siempre brota del interior. "En mi vida personal, no uso mucho maquillaje ni me visto demasiado. Me tomó años sentirme cómoda así, porque estoy en una industria que a menudo exige lo contrario. Sin embargo, creo que la belleza real viene de la aceptación interior", dice a **Somos**.

Ahora, con la mirada puesta en el futuro, Anderson se prepara para deslumbrar en la pantalla grande con su participación en "Tron: Ares", la esperada secuela de la saga de ciencia ficción de Disney.

Al final del día, ya sea como agente del FBI, terapeuta sexual o musa en la pasarela, Gillian Anderson es sinónimo de pura fuerza femenina. Un papel que sin duda le queda bien. //

Kia Tasman llega al Perú: la pick-up que combina potencia y confort

La primera pick-up de Kia redefine su segmento al unir diseño, versatilidad y la experiencia de un vehículo premium.

Hace tiempo que las pick-ups dejaron de ser simples herramientas de trabajo. Hoy acompañan la aventura, la vida diaria y los viajes en familia. En ese escenario aparece la Kia Tasman, la primera pick-up de la marca que redefine la categoría: mantiene la fuerza y resistencia necesarias para el off-road, pero suma el confort, el diseño y la tecnología propios de una SUV de alta gama.

Su llegada al Perú no pasó desapercibida. En un lanzamiento diseñado para ponerla a prueba, invitados y prensa especializada se subieron al volante y enfrentaron circuitos con agua, pendientes y desniveles. En cada maniobra quedó en evidencia la solidez del chasis, la respuesta del motor y la sensación de control que transmite incluso en condiciones extremas. Más que una presentación, fue la confirmación de que la Tasman está lista para cualquier camino.

POTENCIA Y TECNOLOGÍA AL SERVICIO DEL CONDUCTOR

La Kia Tasman incorpora una motorización de 2.2 litros Turbodiesel que eroga una potencia de 207 HP y 440 Nm de torque, con tracción 4WD y modos de terreno para nieve, arena y barro. Gracias a su chasis reforzado, soporta más de una tonelada de carga y hasta 3.500 kilogramos de remolque, lo que la convierte en una aliada tanto para la aventura como para el trabajo exigente.

“Su diseño innovador, el confort a bordo y la seguridad son los tres pilares de la Kia Tasman. Es un producto que rompe esquemas y que sorprenderá al mercado peruano”, señala Giro Carrano, gerente de planeamiento comercial y desarrollo de red de Kia Perú.

NUEVO ESTÁNDAR PARA EL SEGMENTO

Más allá de su resistencia, la Tasman ofrece la experiencia de manejo de un utilitario premium. Su cabina incorpora aislamiento acústico y acabados que elevan el confort, mientras que la tolva, la más espaciosa de su segmento, añade



funcionalidad con iluminación LED y compartimientos laterales.

“Entramos a un segmento competitivo con un producto disruptivo que supera exigencias técnicas y, al mismo tiempo, entrega un interior que destaca por confort y tecnología. Queremos que los clientes asocien a Kia también con el off-road”, afirma Bruno Zagal, gerente comercial y marketing de Kia Perú.

Como parte de esta aventura y para demostrar que es un vehículo creado para enfrentar cada terreno, la marca anunció un recorrido documental por Sudamérica en el que la Tasman atravesará escenarios como Arequipa, Cusco y Puno, demostrando su desempeño en altura y terrenos agrestes de nuestro país.

La Kia Tasman redefine lo que significa tener una pick-up en el Perú: lista para la aventura pero también con el confort y la tecnología de una SUV premium. ●

Descúbrala en la red de concesionarios Kia o en kia.com.pe.

Kia Tasman: diseñada para todoterreno

Resistencia y confort en la primera pick-up premium de la marca

- Motor 2.2 L Turbodiesel, 207 HP de potencia y 440 Nm de torque
- Tracción 4WD con modos de terreno: nieve, arena y barro
- Carga útil de hasta 1,050 kg y capacidad de remolque de 3,500 kg
- Chasis reforzado con más del 55% de acero de alta resistencia
- Ángulo de breakover de 23.7° para mayor capacidad off-road
- Tolva más amplia del segmento con iluminación LED y compartimientos

“Kia Tasman combina el espíritu off-road con el confort y la tecnología de una SUV premium”

Bruno Zagal
Gerente comercial y marketing de Kia Perú.

♦ **Música**

La cantautora y productora musical La Lá sorprendió a todos al aparecer en la plataforma internacional COLORS, uno de los espacios musicales de mayor impacto global. Además, lo hizo con un festejo, poniendo así a bailar a millones al son de la guitarra, la quijada y el cajón.

LA LÁ A COLOR



POR:
**DIANA
GONZALES
OBANDO**

El cajón peruano suena y abre la fiesta. Aparece La Lá, nuestra cantautora y productora musical, con solo un micro, una pista musical, su voz en vivo y el color tierra de fondo. No se necesita más. Así es el formato de COLORS, uno de los más grandes canales globales de música en YouTube, de origen alemán, que ha grabado con artistas como Billie Eilish, Doja Cat, Kali Uchis y decenas de estrellas musicales de todo el mundo. Ahora le tocó a Giovanna Núñez (ese es el nombre de nuestra

cantante), que se convierte así en la primera artista del Perú en aparecer en dicha plataforma musical.

Esta historia —que para La Lá es como estar en una película— comenzó hace un año aproximadamente. Su 'booker' (agente profesional que consigue presentaciones musicales), Sharon Salazar, vive en Medellín, y aunque trabajan juntas por períodos cortos, vio pertinente presentar su proyecto a COLORS. Y aceptaron. Después de enviar a la producción tres opciones de canciones (de su próximo disco,



CON SOLO UN MICRO, UNA PISTA Y SU VOZ, LA LÁ (LIMA, 1982) LLEVÓ NUESTRA MÚSICA A LA PLATAFORMA COLORS. SE SIENTE MUY ORGULLOSA DE SER LA PRIMERA PERUANA EN PARARSE EN DICHO ESCENARIO.

613 Compartir Descargar Recortar

ES

LA LÁ (@LALAMUSICAPERU) PRESENTÓ SU FESTEJO “TAMBIÉN TE VI” EN LA PLATAFORMA COLORS (@COLORSXSTUDIOS). PRÓXIMO CONCIERTO: 18/10 EN LA NOCHE DE BARRANCO. ENTRADAS AL 987 711 317.

“El Reino de Dios está entre los árboles”), ellos eligieron la pieza que cantaría en la presentación. Cerradas las fechas, viajó en junio a grabar a Nueva York. Todo se mantuvo en absoluto secreto hasta su lanzamiento el pasado lunes 29 de setiembre en redes sociales. Horas después, conversamos con ella.

“¿Cómo te sientes, Giovanna, al verte en esta plataforma?”, le preguntamos vía telefónica. “Cuando era chiquita, quería ser cantante y pensaba que era muy difícil, que era un sueño. Y de pronto, un día, soy cantante, y mi hijito me pregunta: ‘Mami, ¿qué querías ser de grande?’. Me he dado cuenta de que hoy hago lo que yo sueño. Entonces, cuando estas cosas pasan, siento que estoy en una película”, sostiene la cantautora, muy contenta. También recuerda el día en que le dieron la noticia de que su canción había sido seleccionada: “La verdad es que fue muy emocionante, porque yo escucho COLORS desde hace muchos años, con artistas que admiro bastante, como Lianne La Havas y Liniker. Me parecía un reto muy difícil de cumplir en vivo y dar algo hermoso. Y después me ha tocado hacerlo. Para mí, la valla era súper alta. Hacer algo en COLORS es súper, súper, súper difícil, pero hice lo mejor que pude, con todo mi corazón”, nos comenta La Lá con su característica sencillez.

TRAICIONES MUNDIALES

La canción no fue casual. La música de La Lá siempre va más allá de lo evidente, alza la voz con conciencia social, demandas urgentes en asuntos como la violencia de género, el daño a la tierra, la crisis climática y los amores que más duelen. En “También te vi”, buscaba evidenciar la traición en el mundo doméstico como en el sistema: “Los líderes mundiales

Destaque internacional

◆◆ Es una de las artistas peruanas más reconocidas por la crítica musical. “Rosa”, lanzado en 2014, fue el disco que la colocó en el radar internacional, sobre todo gracias a la canción “Selva negra”. El público la sintió como un nuevo vals peruano.

◆◆ Con “Zamba puta” (2017) amplió su público global. Estuvo en el ranking Los 600 Discos de Latinoamérica de Todos los Tiempos, junto a “Tarimba negra” de Chabuca Granda, “Los destellos” de Los Destellos, y “Voice of the Xtabay” de Yma Súmac. “Zamba puta” de La Lá alcanzó el puesto 50.

◆◆ Se ha presentado en el Perú, México, España, Argentina, Chile, Colombia y Estados Unidos; y ha compartido escenario con artistas como Julieta Venegas, Mon Laferte, Alanis Morissette, Susana Baca, Kevin Johansen, Gepe, El Kanka, Muerdo, Manuelcha Prado, entre otros.

DOJA CAT

La ganadora del Grammy y más premios internacionales participó con todo su 'flow' en COLORS en el año 2019 con la canción "Juicy". La controversial rapera de origen estadounidense acaba de confirmar su presencia en el Perú dentro de una monumental gira mundial. Llegará con su Ma Vie World Tour al Arena 1 de San Miguel, el 13 de febrero de 2026.



La música de La Lá ha escalado al cine. Su canción "Selva negra" apareció el año pasado en la película hispano-colombiana "La fianza", protagonizada por Juana Acosta.



"También te vi" se enriqueció con el cajón de Gisella Giurfa y de Luis Torres, encargado además de las tumbadoras, la quijada, la campana y el shaker. El bajo es de Luis Linares; la producción de coros, de Johann Frech; la guitarra, la producción, la grabación y la mezcla, de José Becerra. Y la voz, la letra, la producción y los arreglos son de La Lá.

son cínicos y la gente también. Se repite a escala personal ese cinismo. Y esta canción está diciendo: 'Estoy viendo el color de tu comportamiento, qué es lo que estás haciendo'".

El orgullo peruano se ha desbordado en los comentarios en las redes sociales, todos felices de ver a una de las más talentosas artistas peruanas enamorando nuevos públicos y dando a conocer nuestra música tradicional a otros países. "Mucha gente del Perú comenta y lo sienten como un mérito, una felicidad. Esta también era la idea cuando yo estaba cantando en esta grabación. Me puse muy nerviosa, pero contenta a la vez. Lo que hizo que no me ganaran los nervios fue sentir que había algo más conmigo. Pensé en mi familia, en mi equipo, en mis compatriotas, en los músicos que grabaron", cuenta Núñez, quien también pensaba en su país: la pista musical se preparó en Lima en el estudio del productor José Becerra, donde confluyó puro talento nacional.

Ahora La Lá continúa con una larga carrera y con cada vez más satisfacciones, entre ellas el lanzamiento del disco "El Reino de Dios está entre los árboles", programado para 2026. Mientras esperamos, nos toca ir a YouTube y escuchar este festejo junto al mundo. //

BILLIE EILISH

Se dice constantemente que COLORS es la plataforma que descubrió a la cantante Billie Eilish, pues desde sus inicios convocó con su estructura minimalista a artistas emergentes y Eilish hizo una primera presentación sin ser aún tan conocida, en 2017, cuando tenía solo 15 años. La canción fue "Watch". Posteriormente, ha aparecido en otras ocasiones con gran éxito.



KALI UCHIS

La estrella de origen colombiano remeció la industria con "Killer", canción del álbum "Isolation". Esta presentación de 2018 ha sido considerada una de las mejores de la plataforma alemana. La recordada intérprete del éxito en español "Telepatía" fue alcanzando nuevos públicos y galardones internacionales.



UNA CARRERA EN ASCENSO

◆ Para el periodista musical Raúl Cachay, la aparición de La Lá en COLORS es una hazaña increíble: "Que con esta presentación comience a formar parte de una pequeña élite latinoamericana es fantástico, pero se trata de un paso más de una carrera en ascenso internacional que viene desde hace tiempo. Le han hecho entrevistas o notas para revistas como 'Rolling Stone', medios internacionales como 'Zona de Obras'. Ha hecho giras en México, ha estado en Estados Unidos. No es una carrera que recién empiece. El disco 'Rosa' tiene 11 años, y ella ya tiene cuatro álbumes; es una discografía ya consolidada. Esta aparición en COLORS es un paso más en una carrera que, creo, no tiene techo por ahora".



SE TRATA DE UN PASO MÁS DE UNA CARRERA EN ASCENSO INTERNACIONAL QUE VIENE DESDE HACE TIEMPO. [...] NO TIENE TECHO POR AHORA

Raúl Cachay
PERIODISTA MUSICAL

Deporte

PERÚ BRILLA EN NUEVA DELHI

Neri Mamani conquistó el oro y Melissa Baldera, el bronce en el Mundial de Paratletismo. Ambos resultados abren un nuevo capítulo para el deporte inclusivo nacional.

FOTOS: ANPPERU

POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA

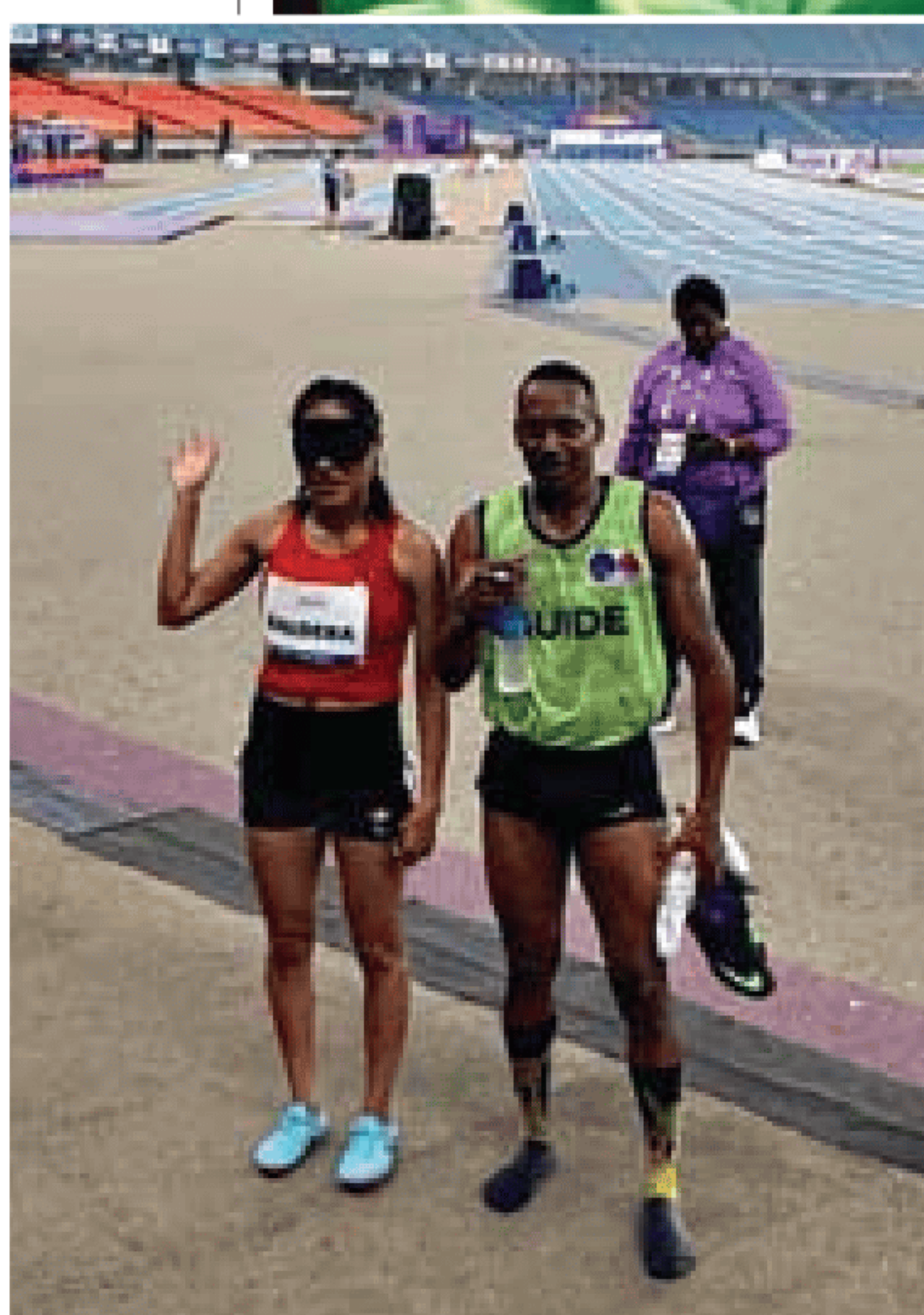
Esta semana, en el Campeonato Mundial de Paratletismo de Nueva Delhi 2025, dos corredoras peruanas alcanzaron el podio y sumaron preseas históricas para el país. La primera en brillar fue Neri Mamani Quispe, quien conquistó la medalla de oro en los 1.500 metros categoría T11 —prueba destinada a atletas con discapacidad visual— con un tiempo de 4 minutos, 59 segundos y 93 centésimas. En una carrera impecable, marcada por la resistencia y la estrategia, Mamani dejó atrás a la keniana Nancy Chelangat Koech y a la polaca Joanna Mazur-Dziedzic, confirmando así que su nombre merece estar entre los grandes del paratletismo mundial. A su lado, su guía Aldo Cusi Huamán levantaba el brazo y celebraba con ella. “Trabaja muy duro y nunca se rinde”, dijo tras la competencia, resumiendo en una frase el temple de la campeona.

Poco después, Melissa Baldera añadió una segunda alegría a la delegación nacional al ganar la medalla de bronce en los 400 metros T11 con un registro de 1 minuto, 3 segundos y 84 centésimas. Aunque la prueba fue dominada por la brasileña Thalita Simplicio da Silva, Baldera resistió con valentía en la recta final y alcanzó el podio, en una muestra de que el equipo peruano llegó a la capital de la



En lo más alto

♦♦ El Campeonato Mundial de Paratletismo 2025 se celebró en Nueva Delhi, India, y reunió a más de 1.300 atletas de 120 países. Durante una semana de competencias, se disputaron pruebas de velocidad, mediofondo, fondo, lanzamientos y saltos en distintas categorías adaptadas a las capacidades de los deportistas.



ACOMPÑADA POR EDERT YLLESCAS, MELISSA BALDERA ALCANZÓ LA MEDALLA DE BRONCE EN LOS 400 METROS PLANOS.

NERI MAMANI, GUIADA POR ALDO CUSI, SE CONSAGRÓ CAMPEONA MUNDIAL EN LOS 1.500 METROS PLANOS.

India con hambre de competir y con capacidad de sorprender.

Estos resultados no solo enriquecen el medallero, sino que envían un mensaje potente: el deporte inclusivo peruano tiene presente y futuro. La Asociación Nacional Paralímpica del Perú y el Instituto Peruano del Deporte destacaron el esfuerzo de las atletas y la importancia de seguir trabajando juntos para ampliar las oportunidades de entrenamiento y competencia para más deportistas con discapacidad.

Estas medallas se convierten en un recordatorio de lo que se puede lograr con perseverancia y apoyo. //



En portada

TÚNELES DE LA MEMO

ANDRÉ SILVA, RODRIGO
SÁNCHEZ PATIÑO Y
GIOVANNI VALER, HIJO
DEL COMANDO JUAN
VALER, EN SUS TRAJES
DE COMANDOS CHAVÍN
DE HUÁNTAR.



ESTUDIO: G&G RENTAL. FACILIDADES DE ARMAMENTO: STALIN GALÁN. MAQUILLAJE: ROCÍO VÁSQUEZ. VESTUARIO: JOHANA AGUILAR. ASISTENTE DE PRODUCCIÓN: DANIELA RÍOS.

LA RIA



ÓSCAR GARCÍA

FOTO:
DIEGO MORENO

A 28 años del rescate en la residencia del embajador de Japón, la película peruana “Chavín de Huántar” busca revalorar una épica militar que corre el riesgo de diluirse con el tiempo. Su propuesta: dejar la política de lado y poner a los comandos y sus familias en el centro mismo del relato.



RODRIGO SÁNCHEZ PATIÑO EN SU PAPEL DEL COMANDANTE JUAN VALER. PARA PREPARARSE, CONVERSÓ CON LOS FAMILIARES DEL OFICIAL CAÍDO EN ACCIÓN



a tarde del 22 de abril de 1997, los peruanos no podíamos quitar los ojos del televisor. En la residencia del embajador de Japón, ubicada en el distrito de San Isidro, se definía el desenlace de una crisis que todos anticipaban desde hacía semanas, pero cuyo resultado nadie se atrevía a calcular, por miedo. Las cámaras transmitían fragmentos: humo negro, estallidos secos, gritos entrecortados, hombres uniformados irrumpiendo en una casa sitiada durante 126 días. Si en las casas la tensión era insoportable, en el lugar del combate debía ser infinitamente peor. ¿Qué sentían esos comandos, hombres con esposas e hijos, saliendo de túneles angostos y corriendo directo hacia la incertidumbre de la batalla?

Veintiocho años después, para quienes no vivieron ese momento, Chavín de Huántar es apenas una fecha en el calendario escolar o una anécdota familiar difusa. Una historia que regresa a los titulares de tanto en tanto, casi siempre teñida de polémica. Crónicas, reportajes

y documentales han intentado reconstruir lo ocurrido. Pero los hombres que entraron a esos túneles sentían que faltaba algo: su propia voz.

“Desde hace muchos años sentía que esta historia debía ser contada en el cine, pero desde un ángulo más humano”, explica Carlos Maguiña, oficial del Ejército en retiro y productor de la película “Chavín de Huántar: el rescate del siglo”, que aborda lo que fue el rescate de 72 rehenes de las manos del grupo terrorista MRTA. Desde que surgió la idea, Maguiña se propuso no repetir lo que todos sabíamos por las noticias. La ficción le permitía meterse en la piel de los soldados, mostrar el miedo, las decisiones, el vínculo entre los comandos. Para él, había algo más en juego que la reconstrucción de una operación militar: “Vivimos tiempos en que las nuevas generaciones han olvidado lo que fue el terrorismo. Con esta película, queremos recordarles lo destructivo que fue y rescatar el valor de quienes enfrentaron esa violencia”.

COMANDOS CONVERTIDOS EN ACTORES

Desde la idea inicial hasta el montaje final de la película, pasaron siete años de investigación y trabajo. Maguiña y su equipo entrevistaron a más de veinte comandos, muchos de ellos quebraron el silencio por primera vez sobre lo que vivieron en esos túneles. De esas conversaciones surgieron



EL CORONEL EP JUAN VALER SANDOVAL, MIEMBRO DEL COMANDO CHAVÍN DE HUÁNTAR. POR SUS ACCIONES EN EL CAMPO DE BATALLA, FUE DECLARADO HÉROE DE LA DEMOCRACIA.

ANDRÉ SILVA INTERPRETA AL MAYOR RIVERA, QUIEN ASISTE AL COMANDO VALER DURANTE LA OPERACIÓN CHAVÍN DE HUÁNTAR.



— “ —
[LOS COMANDOS] QUERÍAN
DEJAR TESTIMONIO DE QUE
ESTA ES SU HISTORIA. PARA
MUCHOS, ES LA PRIMERA VEZ
QUE SU VERSIÓN SE CONTABA
EN PANTALLA GRANDE

Carlos Maguiña
PRODUCTOR DE CINE



EL DIRECTOR DIEGO DE LEÓN Y PARTE DEL ELENCO FRENTE A UNA MAQUETA DE LA RESIDENCIA DEL EMBAJADOR DE JAPÓN.

DANIELA TALAVERA

detalles interesantes que nunca aparecieron en los noticieros: el temblor de las manos antes de entrar, el miedo a no volver, las decisiones tomadas en fracciones de segundo que podían significar la vida o la muerte.

Varios de esos comandos aceptaron aparecer en la película en algunos papeles secundarios: un diplomático al fondo de un salón, un mozo sirviendo una copa, un guardia de seguridad vigilando una puerta. Cameos breves que funcionan como un pacto silencioso entre la ficción y la memoria. “Ellos querían dejar testimonio de que esta es su historia. Para muchos, era la primera vez que su versión se contaba en una pantalla grande”, dice el productor.

Pero hubo un testimonio en la fase de investigación que lo cambió todo. Fue el de Giovanni Valer, hijo del comandante Juan Valer —uno de los dos oficiales que murieron en el rescate—, quien tenía apenas dos años cuando su padre no volvió a casa. Tres décadas más tarde, Giovanni

aparece en la película interpretando al comando Miranda. En la vida real, Miranda fue quien levantó al oficial Valer cuando este ya estaba herido de muerte. Es un juego de espejos muy emotivo ver al hijo sostener ahora a su padre moribundo. “Es un recordatorio de que detrás de cada uniforme había un ser humano, con sueños y con familia”, dice Giovanni. Participar en el proyecto, admite, ha sido también una forma de sanación: ponerle palabras a una ausencia, darle rostro a un vacío.

EN LA PIEL DE LOS COMANDOS

El actor André Silva tenía once años cuando vio el rescate por televisión. De ese día, recuerda la tensión en su casa, el volumen alto del noticiero, la certeza de que algo importante estaba ocurriendo. Hoy interpreta en la película al mayor Rivera, uno de los oficiales que acompañaron a Valer en esos túneles. Es la voz que lo apoya, pero también lo confronta. Cuenta que en su caso no hubo cásting: el director

español Diego de León lo llamó para ofrecerle el papel. No sabía en lo que se metía, dice entre risas, pues la preparación fue intensa. Dos meses de entrenamiento con comandos reales: tácticas de asalto, técnicas de entrada, ejercicios con uniformes y armamento que superaban los 25 kilos. El punto más duro llegó en los túneles de la réplica de la residencia, donde las explosiones no eran digitales, sino reales y coordinadas por expertos militares. Ahí, cuenta, la adrenalina dejó de ser actuación.

Por su lado, el actor Rodrigo Sánchez Patiño, encargado de interpretar al comandante Juan Valer, recuerda que además de los momentos de tensión, había espacio para el alivio: una pichanguita entre actores y militares al final del día. El único requisito era que todos jugaran con ropa militar. Para su preparación, habló con la viuda de Valer, revisó álbumes familiares, estudió grabaciones de archivo. Pero lo más importante fue el acompañamiento de Giovanni. “Siempre le preguntaba si le parecía que lo estaba haciendo bien —dice Rodrigo—. Para él, debe haber sido algo inmenso revivir lo que su padre vivió y darle un cierre. De algún modo, es lo que nunca tuvo”.

Si bien las escenas de acción fueron complejas y un reto, para Sánchez Patiño las que más lo tocaron fueron las más íntimas, aquellas en las que Valer se despide de su esposa y de sus hijos pequeños, sabiendo que quizá no volvería. “Yo, que soy papá, me ponía en su lugar. Eso me tocaba distinto”, confiesa.

DESPOLITIZAR PARA HUMANIZAR

La película apuesta por la autenticidad militar. Las explosiones no son efectos de posproducción: fueron coordinadas por especialistas de las Fuerzas Armadas y detonadas frente a las cámaras. Las armas y los uniformes son piezas auténticas. Y los túneles donde se filmó no son sets contruidos en un estudio, sino la réplica exacta que sirvió de centro de entrenamiento para los comandos originales y que hoy funciona como museo. Esa decisión tiene consecuencias. En los túneles, los actores no fingen claustrofobia: muchos de ellos la sienten de verdad.

Es cierto que Chavín de Huántar es una operación táctica militar elogiada en el mundo, aunque arrastra más de dos décadas de disputas políticas. Para algunos ha sido una bandera de orgullo,

para otros siguen abiertas muchas preguntas sin respuesta. La producción decidió apartarse conscientemente de ese ruido. La película no busca ser un alegato ni una reivindicación: es un retrato de hombres en situación extrema. Los personajes políticos de la época aparecen difuminados, desdibujados, casi fuera de cuadro. Alberto Fujimori es apenas una voz en una fugaz llamada telefónica; el cardenal Juan Luis Cipriani, un perfil borroso en el que apenas se distingue una silueta. “La política a veces ensucia las cosas —afirma Maguiña—. Queríamos despojarnos de eso y enfocarnos en los verdaderos protagonistas: los comandos”.

Al final, todo se reduce a un gesto íntimo. La voz de Giovanni Valer leyendo las palabras que su padre escribió antes de entrar en combate. Un papel ensangrentado que funciona con un poder catártico importante. Entre el humo de las explosiones y el estruendo de las balas, lo que permanece es la certeza de que la memoria también se escribe en primera persona. “Chavín de Huántar” llega este 30 de octubre a las salas de cine como un recordatorio incómodo: detrás de cada operación militar hay hombres de carne y hueso, con miedo y con familia, que eligieron avanzar sabiendo que quizá no volverían. La historia no siempre es espectacular. A veces es simplemente humana. //

AFP



DANIELA TALAVERA





IZQUIERDA: EL ACTOR ALFONSO DIBÓS INTERPRETA AL CANCELLER TUDELA. SU RESCATE ERA CONSIDERADO PRIORIDAD PARA LAS FUERZAS ARMADAS, POR SU VALOR SIMBÓLICO.

ARRIBA: LOS AUTÉNTICOS COMANDOS CHAVÍN DE HUÁNTAR CELEBRAN EN 1997 LUEGO DE HABER RECONQUISTADO LA EMBAJADA. LA OPERACIÓN DURÓ POCO MÁS DE 20 MINUTOS.

Comandos en el cine

“LIMA: BREAKING THE SILENCE”

1999

Una recreación hollywoodense de serie B que, si bien llevó el nombre de la operación al cine internacional, incurre en excesos narrativos: acción forzada, personajes planos y pocas conexiones con la realidad peruana. Su valor radica en poner el tema en la esfera global; su limitación es la simplificación y la distancia del contexto local.



“REHENES”

2017

Este documental reúne testimonios de los propios rehenes, oficiales y actores de la operación. Su director, Federico Lemos, pone el foco en la experiencia vivida, los miedos y las contradicciones. Su fuerza está en la voz de los afectados y el acercamiento emocional sin embellecimientos.



“BEL CANTO”

2018

Basada en la novela de Ann Patchett, la película traslada la crisis a un país sudamericano ficticio, enfocándose en una relación emocional entre una soprano y un rehén. Su atractivo radica en ese contraste íntimo de poder y afecto, pero la operación real queda como un telón de fondo con hartas licencias creativas.

Circo beat



POR: **VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA**
@victoridrogo_

SHEYLA ENRÍQUEZ

3.



DANIELA SAAVEDRA

1.



SHEYLA ENRÍQUEZ

2.



5.



4.



SHEYLA ENRÍQUEZ

1/

Musas.

Andrea Díaz Ayala, Valeria Risco Bashi y Mariana Hasenauer modelan la nueva colección de Caffarena primavera-verano. BTH Hotel, San Isidro.

2/

En pantalla grande.

Benjados y Doménica del Pozo celebran el estreno de la cinta peruana "My Storylof". Cinépolis Larcomar, Miraflores.

3/

Maestros.

Manongo Mujica y Ester Ventura en la presentación de "Paracas. Silencio habitado", exposición que rinde homenaje a los 50 años de la Reserva Nacional de Paracas. Museo Amano, Miraflores.

4/

'Fashionistas'.

Paloma Zimmermann y Usma Syed, irradian alegría en el lanzamiento de We Love, la nueva colección de Desigual. Larcomar, Miraflores.

SHEYLA ENRÍQUEZ

6.



8.



7.



9.



5/

Paladares exigentes.

El Cholo Mena y Elías Valdez en la inauguración de la feria gastronómica Fusión. Arena 1, Costa Verde, San Miguel.

6/

Regias.

Alessandra Belaúnde, Maple Sam y Valery Revello en el lanzamiento de la nueva colección de Desigual, We Love. Larcomar, Miraflores.

7/

Sazón inigualable.

Diana Samanez es galardonada con el premio denominado Mujeres que Dejan Huella en la Cocina, en la feria gastronómica Fusión. San Miguel.

8/

Tiernos.

Deborah Chlimpler acompaña al chef Renzo Garibaldi en Ante Todo, Mucho México, encuentro organizado por Osso. San Isidro.

9/

Por amor al arte.

Claudia Pareja, Vera Velarde y María Emilia Miró Quesada acuden a la presentación de Artist Takeover, en la galería Ginsberg + Tzu. Miraflores.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

12.



13.



11.



SHEYLA ENRÍQUEZ

SHEYLA ENRÍQUEZ

14.



10.



15.



SHEYLA ENRÍQUEZ

10/

Entre amigas.

Alejandra García Miró, Paola Ferraro, Cristina Aspíllaga y Andrea Balta en Ante Todo, Mucho México, evento gastronómico organizado por Osso. San Isidro.

11/

Digan 'chis'.

Silvana Astorne y Daniella Stornaiuolo conocen la nueva colección de Caffarena para la temporada primavera-verano. San Isidro.

12/

Chicos de la tele.

Priscila Mateo, Bruno Vernal, 'Choca' Mandros, Sabrina León y Gustavo García reportan desde la primera edición de la feria gastronómica Fusión. San Miguel.

13/

Con sello personal.

Ignacio Nogueroles forma parte del proyecto Artist Takeover, organizado por Veralima en la galería Ginsberg + Tzu. Miraflores.

14/

Sofisticadas.

Rocío Rodrigo e Irma Macías se dan cita en la exposición "Paracas. Silencio habitado" en el Museo Amano. Miraflores.

15/

A la moda.

Maricielo Gamarra en la presentación de la nueva colección de Desigual en Larcomar. Miraflores.

FOTOS: SHEYLA ENRÍQUEZ

18.



Experiencias **EC**

//////// Exclusivo para suscriptores

Cuatro afortunados suscriptores de **El Comercio** y sus acompañantes disfrutaron de una inolvidable velada en **Factory Steak & Lobster**, el restaurante especializado en carnes, langostas y mariscos del hotel Real InterContinental Lima, ubicado en Miraflores.

19.



17.



20.



16.



16/

Memorias del Decano.

Los asistentes a la cena se llevaron portadas históricas de **El Comercio** como obsequio. Un recuerdo para atesorar.

17/

En dupla.

Julio César Ricardo y Jacqueline Moreau disfrutaron de la velada gastronómica ofrecida por **Factory Steak & Lobster**.

18/

Dos gotas de agua.

María Liliana y María Isabel Neyra, contentas en la experiencia exclusiva de **El Comercio**.

19/

Delicias incomparables.

La carta de **Factory Steak & Lobster** destaca por su especialidad en variedad de carnes, langostas y mariscos.

20/

Maestro de la sazón.

La exquisita experiencia fue guiada por el chef Julio Ferradas, quien detalló a los presentes los platillos de la cena de cinco tiempos.



EL CANTANTE JULIO SIMEÓN, CONOCIDO COMO 'CHAPULÍN, EL DULCE', Y EL GUITARRISTA Y COMPOSITOR JAIME MOREYRA, SON LA DUPLA FUNDADORA DE LOS SHAPIS.

♦ **Música****ÓSCAR GARCÍA**

FOTO: MANUEL MELGAR

*Los pioneros de la música chicha comparten con **Somos** sus recuerdos favoritos de más de cuatro décadas de “shapimanía”: tocadas en estadios, discriminación y la lucha por sobresalir en una Lima que le temía al migrante.*

En el mundo de

Los Shapis

Hubo un tiempo, en la primavera de 1985, en que Los Shapis parecían tener el don de la ubicuidad. El conjunto de cumbia, los primeros en reivindicar con orgullo el término chicha, estaba en todas partes: sonaban en la radio, en la televisión, llenaban estadios como el de Alianza Lima, y hasta posaban al lado de la Torre Eiffel en París. Ese mismo año presentaron su película, “Los Shapis en el mundo de los pobres”, con escenas que recogían las tensiones culturales de la época. El producto no era el mejor logrado, pero las colas que se armaban en los cines eran fiel reflejo de la tracción que habían generado en apenas cuatro años de carrera.

Su historia comenzó unos años atrás, con un encuentro fortuito. El guitarrista Jaime Moreyra y el cantante Julio Simeón —conocido como ‘Chapulín, el Dulce’— venían de tocar en diversas orquestas durante los setenta, pero el día que se encontraron, ambos estaban desempleados. Chapulín incluso había abandonado la música y se dedicaba a trabajar en la chacra. Un día, Moreyra llegó de casualidad a Chupaca, Junín, y vio a Simeón regresando del campo, jalando su burrito. Ambos conversaron sobre su situación laboral hasta que surgió la pregunta inevitable: ¿qué tal si hacemos algo juntos? “Ese día nacieron Los Shapis, que debutaron oficialmente con ese nombre un 14 de febrero de 1981”, recuerda Moreyra.

El mayor éxito de Los Shapis fue “El aguajal”, un huayno amazónico originalmente llamado “El Alisal” que Moreyra adaptó en 1981. Chapulín no estaba muy de acuerdo con la propuesta. La canción le parecía muy folclórica. Pero Jaime sentía que en un universo musical



dominado por el rock, la salsa y la guaracha podían destacar si adaptaban la melancolía andina a la cumbia eléctrica. Con “El aguajal” vendieron un millón doscientas mil placas en dos meses. Fue su punto de inflexión.

Para mediados de la década, Los Shapis reinaban en Lima, aunque sectores de la sociedad observaban el auge de la chicha con desdén. El término mismo arrastraba connotaciones negativas: se asociaba con lo tosco y lo improvisado. “Buscamos un sentido positivo para esa palabra: era la bebida sagrada de los incas. Así como en el Caribe bautizaron a su música ‘salsa’, nosotros decidimos reivindicar a la chicha”, explica Moreyra.

LOS COLORES Y LOS PASITOS

Durante los setenta, la estética del tropical peruano era predecible: sedas brillantes, pantalones con vuelo, ternos y calzado lustrado. Los Shapis imaginaron algo distinto. En el distrito de San Luis, Moreyra descubrió un taller que confeccionaba polos juveniles multicolor. Ese hallazgo inspiró el diseño de un vestuario característico: base azul atravesada por franjas rojas, naranjas y amarillas en el torso, combinadas con pantalones blancos. “Lo estrenamos en el festival de la Cumbia Peruana del Ronco Gámez, en 1982 o 1983. Ese día también estrenamos nuestras primeras coreografías, sencillas pero pensadas para cada canción”, recuerda. El impacto fue inmediato. Mientras la competencia permanecía inmóvil sobre las tablas, Los Shapis desplegaban un show integral: imperfecto en su sincronización, quizás, pero indudablemente magnético.

El triunfo comercial no los blindó contra el prejuicio. La prensa capitalina y diversos sectores de élite observaban con sospecha todo lo relativo al migrante. Las radios les



Últimas noticias

Los Shapis se presentarán hoy en el festival Chicha Su Mare, con entradas disponibles en Ticketmaster. No es la única novedad: hace poco ha aparecido “The Singles Collection”, una nueva edición en vinilo que reúne algunas de sus canciones más emblemáticas, entre ellas “El aguajal”, “Chofercito carretero”, “Cervecita” y más. El disco, remasterizado a partir de las cintas originales, está disponible en la web del sello: www.discosfantastico.com.



1. LA POPULARIDAD DE LOS SHAPIS EN LOS AÑOS OCHENTA TENÍA MUCHO QUE VER CON SU PERFORMANCE. LA GENTE SIMPLEMENTE DELIRABA CUANDO HACÍAN SUS PASOS DE BAILE.

2. CHAPULÍN Y JAIME EN EL ESTUDIO. SU AMISTAD TIENE MÁS DE CUARENTA AÑOS, EN LOS QUE NUNCA HAN FIRMADO UN CONTRATO QUE LOS UNA: SU NEGOCIO ES UN ACUERDO DE PALABRA.

3. LOS SHAPIS EN 2007. EL ESCENARIO ES SU LUGAR FAVORITO DEL MUNDO, DICE MOREYRA, QUE ALGUNA VEZ PENSÓ SER INGENIERO. POR FORTUNA, LA MÚSICA SE CRUZÓ A TIEMPO EN SU CAMINO.



FERNANDO FUJIMOTO

ARCHIVO PERSONAL

cerraron las puertas, obligándolos a financiar sus propios espacios de difusión. “Al comienzo no nos apoyaba nadie. Nosotros mismos éramos autores, compositores y difusores. Si no pagábamos espacio radial, nuestras canciones no sonaban. Por eso invertimos mucho dinero en eso. Hasta que dijimos: nosotros mismos tenemos que tener nuestra propia radio y nuestro locutor”, recuerda Moreyra.

SONIDOS MIGRANTES

Su audiencia estaba perfectamente definida: conductores de transporte público, ambulantes, trabajadoras del hogar, jóvenes universitarios, provincianos que llegaban a la capital a soñar con un futuro distinto. Los temas de Moreyra dialogaban directamente

con estas comunidades. “Esa fue nuestra propuesta y nuestro mayor aporte: la búsqueda de identidad a través de la música”, resume Moreyra.

Cuatro décadas más tarde, Los Shapis mantienen su estatus como referentes de la cumbia. Este fin de semana demostrarán su clase en el escenario del festival Chicha Su Mare, en Lurín, donde tocarán al lado de los Hermanos Yaipén, Explosión de Iquitos, Los Mirlos y La Bella Luz en un escenario giratorio bastante original. Aunque se especulaba sobre la salud de Chapulín, que ha tenido algunas complicaciones, Moreyra asegura que continúa como figura central de la agrupación. “Él es el líder vocal de Los Shapis y seguirá cantando hasta que Dios diga basta”. //

“
AL COMIENZO NO
NOS APOYABA NADIE.
SI NO PAGÁBAMOS
ESPACIO RADIAL,
NUESTRAS CANCIONES
NO SONABAN.
INVERTIMOS MUCHO
DINERO

Jaime Moreyra
FUNDADOR DE LOS SHAPIS



*“El vóley
peruano
está
saliendo
de una
etapa oscura”*

KIARA MONTES



KIARA FICHÓ POR EL CLUB REGATAS LIMA PARA LA TEMPORADA 2020/2021. DESDE ENTONCES, HA LOGRADO UN TRICAMPEONATO Y SE HA CONSOLIDADO COMO REFERENTE DEL EQUIPO.

◆ **Personaje**

Es la actual capitana del Club Regatas y de la selección peruana de vóleibol. Con 24 años, Kiara Montes forma parte de una nueva generación de matadoras que busca devolverle el brillo de antaño a este deporte tan querido por los peruanos. La acompañamos durante un día de entrenamiento y nos contó su historia.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
VÍCTOR IDROGO

El sol de media tarde se filtra por los ventanales del coliseo de vóley del Club de Regatas Lima. En la cancha principal, Kiara Montes se ajusta las rodilleras, sonríe a sus compañeras y enciende la voz de mando. Allí, entre saques potentes y bromas de entrenamiento, se advierte su lugar: es la capitana. Tiene apenas 24 años y carga con la banda como si llevara toda una vida guiando a su equipo. “Somos todas muy contemporáneas y nos conocemos desde la selección. Hemos crecido juntas, tenemos confianza. Eso hace que, cuando hay algún problema, podamos resolverlo conversando, con absoluta sinceridad”, le cuenta Kiara a **Somos**, haciendo un breve alto en su rutina.

Ese presente luminoso se entiende mejor si se retrocede en el tiempo: Montes creció entre canchas y pelotas, pues su madre jugaba vóley máster. “Desde pequeña vivía en ese ambiente. Los fines de semana mis papás tenían vóley asegurado y yo daba mis primeros pasos en la cancha. A los once años me probaron en la preselección infantil y, desde entonces, me quedé. Nunca más me he quitado la camiseta del Perú”, recuerda.

Desde chica, Kiara se distinguió por su lectura del juego y su capacidad para anticipar los movimientos del rival. Sus primeros años los jugó con Sporting Cristal, hasta que la pandemia la empujó a un nuevo rumbo. Regatas, que ya había mostrado interés, la convenció de unirse a su club, el más campeón del vóleibol peruano, con ocho ligas locales. Allí se consolidó como referente y líder, cualidades que también la hicieron destacar en la selección nacional, conformada por una generación de matadoras que busca devolverle la

JESÚS SAUCEDO



CON SUS 1,78 METROS DE ESTATURA, KIARA HA DESTACADO COMO UNA DE LAS MEJORES PUNTERAS DEL MEDIO LOCAL.

Calentando motores

◆ Cada vez falta menos para que comience la próxima temporada de la Liga Peruana de Vóley 2025-2026. A partir del 25 de octubre, los 12 equipos que participarán en la competencia tendrán como objetivo conquistar el título nacional. Alianza Lima buscará obtener el tricampeonato, mientras que los clubes Regatas Lima, San Martín y Universitario de Deportes aspiran a sumar una nueva estrella. Los partidos se transmiten por Movistar TV y Latina.

gloria al que probablemente sea el deporte más querido por las familias peruanas.

Este año, asumió la capitanía del Perú en la Copa América y lo cuenta como un sueño cumplido: “Fue un placer y un reto. No es fácil porque en la selección no convives tanto con tus compañeras como en el club, pero yo soy muy social, me gusta conversar y creo que eso ayudó”, comenta. “Además, tengo el respaldo de mis entrenadores, tanto en Regatas como en la selección. Ellos confiaron en mí y eso me dio seguridad”.

MANOS DORADAS

Como capitana de la selección y pieza clave en el club Regatas, Kiara ha desarrollado un estilo versátil: juega de punta y domina la recepción y la defensa. También ha aprendido que los procesos no se miden solo en medallas o reconocimientos. “Cada campeonato te deja algo, sea bueno o malo. Este año jugamos la Copa América y logramos un segundo lugar. Veníamos de una etapa muy oscura, de entrenar sin resultados, de la que felizmente el vóley peruano está saliendo. Este torneo nos devolvió la confianza. Nos dimos cuenta de que estamos volviendo a empezar, con un entrenador nuevo que transmite otra energía. Estamos en una nueva etapa y eso se ha visto reflejado en los resultados”, sostiene.

Lo que sucede la entusiasma: el resurgimiento del vóley peruano es, para ella, una certeza. “Las categorías menores han vuelto a subir al podio y eso significa que están trabajando bien desde abajo, algo que se había perdido. Es importante porque las chicas pequeñas ahora vuelven a creer que se puede. Ellas son el futuro de la selección”, explica. “Y en la liga también hay crecimiento: más auspicios, más televisión, más profesionalismo. Todo esto hace que la gente vuelva a interesarse por el vóley”, complementa.

A diferencia de otros tiempos, Kiara afirma que hoy en día sí se puede vivir del vóley, como lo hace ella y muchas de sus compañeras. “Es importante que las empresas quieran

apoyar más al vóley, a los equipos, a las jugadoras. Antes quizás no era tan común, pero me atrevería a decir que en el club somos más de diez las jugadoras que contamos con más de un auspicio. Ese respaldo nos permite tener una carrera más sostenida en el tiempo”, explica.

Esa visión no le impide mirar hacia atrás con respeto. Cuando se le menciona a la generación dorada de los ochenta, responde con honestidad: “Muchas de nosotras no llegamos a verlas jugar en vivo, pero la admiración está intacta. Ellas posicionaron al Perú en el mundo y siempre serán un ejemplo. Claro que a veces pesa, porque se nos recuerda que el Perú fue subcampeón olímpico y que hace años no vamos a unos Juegos, pero también es una inspiración. Nos demuestra que sí se puede”.

ENTRE SAQUES Y SUEÑOS

Fuera de las canchas, Kiara se muestra cercana, de risa fácil y con un fuerte apego a su familia. Le gusta pasar tiempo en casa, disfrutar de la cocina peruana y mantener espacios de tranquilidad que le permitan





EN JULIO, LA SELECCIÓN PERUANA DE VÓLEY FEMENINO QUEDÓ EN SEGUNDO LUGAR EN LA COPA AMÉRICA, DISPUTADA EN BRASIL. KIARA FUE ELEGIDA LA MEJOR PUNTA DEL TORNEO.

desconectarse de la exigencia competitiva. “Me gusta pasar el tiempo con mi perrita, salir al cine o con amigos. También estoy planeando mi boda. Ese equilibrio es clave para mí”.

Los estudios también son parte importante en su vida: actualmente está cursando los últimos ciclos de Comunicaciones. “Ya estoy terminando la carrera, me gusta mucho. Quisiera tener en el futuro mi propia empresa de publicidad, seguir creciendo con marcas y proyectos”, cuenta.

En lo deportivo, sus metas son inmediatas y ambiciosas. “Con Regatas, queremos llegar a las instancias finales del campeonato; y con la selección, clasificar al Mundial. Ese es nuestro gran objetivo ahora”.

Lo dice con la serenidad de quien sabe que los procesos toman tiempo, y con la firmeza de quien está dispuesta a empujarlos. Desde la cancha del club Regatas, Kiara Montes ya está escribiendo su propia historia. //

HOLA LIMA
Fest

Promo flash hasta el lunes 06 de octubre

20% DSCTO

Con cualquier medio de pago
*No incluye descuento para boxes

BACILOS
MAURICIO MESONES • EZIO OLIVA

SÁBADO 18 OCT | CÍRCULO MILITAR
JESUS MARIA - LIMA

ENTRADAS EN Joinnus

UNA COPRODUCCIÓN DE

| REAL PLAZA BBVA Pilsen CORTAMAR CORAZÓN



LAS RECETAS Y TIPS
DE MÓNICA Y CAMILA
SE ENCUENTRAN
DISPONIBLES EN EL
CANAL DE YOUTUBE
@JUNTASENLACOCINA,
QUE YA CUENTA
CON CERCA DE 3 MIL
SUSCRIPTORES.

JUNTAS EN LA COCINA

La recordada conductora Mónica Zevallos regresa a la cocina de la mano de su sobrina Camila Leturia en un espacio que combina recetas caseras, anécdotas y complicidad familiar. El dúo nos revela cómo un juego casero se transformó en un canal que triunfa en YouTube y conecta con nuevas generaciones.



CELESTE PÉREZ

FOTO:
@MALLQUIPHOTOGRAPHY

Por momentos, parece un sábado cualquiera en casa: ollas al fuego, risas en la mesa, aromas que envuelven la cocina y otros espacios. Sin embargo, esta vez hay cámaras, luces y trípodes. Guiones, llamadas a la acción y recetas delicadamente cuidadas.

Mónica Zevallos se ha lanzado nuevamente a la cocina (luego de su exitoso paso por “El gran chef: Famosos” de Latina) y esta vez con una compañera que aporta chispa y alegría a cada platillo: Camila Leturia, su sobrina de 15 años. Bautizado como “Juntas en la cocina”, este proyecto nació como un juego entre la dupla, algo que pronto tomó un camino más serio y hoy se consolida como un canal de YouTube con contenido programado, entre recetas, consejos y secretos de cocina.

La historia comenzó en un viaje familiar al Cusco, según cuenta Camila: “Estábamos en un restaurante y mi mamá [Sonia Heller, hermana de Mónica] me dijo: ‘¿Por qué no hacemos un programa de cocina?’. Y es que

nuestra familia siempre ha girado alrededor de la comida. No solo de sentarnos a comer en la mesa, sino de cocinar juntos”. Mónica —quien reside en Estados Unidos, pero estaba de visita en Lima por entonces— recibió la noticia con naturalidad, pensando que se trataría de unos cuantos videos para TikTok. No imaginaba que, poco a poco, se empezaría a concretar un proyecto a largo plazo.

Así, lo que comenzó con un celular y un trípode pronto se transformó en un plan con logo, nombre y calendario de grabaciones. Durante diez días intensos, la dupla (con el apoyo constante de Sonia Heller) grabó episodios suficientes para cubrir un par de meses. “Yo pensaba que solo serían dos o tres videos. Les preguntaba: ‘¿Pero quién nos va a ver? Vamos a tener un like por cada miembro de la familia, nada más’. Pero ellas insistieron. ‘Esto se hace y se hace’, me decían, aunque al principio dudé si funcionaría”, confiesa Mónica entre risas.

La insistencia, sin embargo, dio frutos. El primer video promocional alcanzó más de 100 mil vistas y el canal empezó a crecer con rapidez. Hoy, el formato se ha sofisticado: graban en horizontal y vertical para diferentes plataformas, usan luces profesionales y hasta diseñaron mandiles con sus nombres. Pero la esencia sigue siendo la misma: dos generaciones compartiendo recetas y complicidades, a través de sabores que también evocan recuerdos.

“Creo que lo que nos diferencia es que no somos chefs, con el respeto que ellos merecen. Somos familia, personas que aman cocinar por el simple hecho de hacerlo. No buscamos demostrar mucha técnica, sino invitar a la gente a nuestra mesa, compartir lo que nos da felicidad”, explica Mónica. Camila coincide: “Nuestra relación de tía y sobrina, de dos generaciones tan distintas, es lo que conecta con la gente. Nos equivocamos, nos reímos, volvemos a intentar; creo que eso hace que la audiencia conecte y sienta todo muy real, porque lo es”, precisa.

Detrás del proyecto hay también un legado familiar. La abuela de Camila, y



FOTOS: @MALLQUIPHOTOGRAPHY

A SUS 15 AÑOS, CAMILA ESTÁ ABIERTA A EXPERIMENTAR EN DIVERSOS SUEÑOS: ADEMÁS DE ESTAR EN EL COLEGIO, SORPRENDE CON “JUNTAS EN LA COCINA” Y ES MISS TEEN MODEL WORLD PERÚ 2026.

♦ *La mesa está lista*

El contenido de “Juntas en la cocina” (@juntasenlacocina) se divide entre recetas y tips. Por ejemplo, los miércoles han sido bautizados como “Miércoles de 2 en 1”, con consejos para preparar delicias como seco con frejoles, arroz tapado y ají de pollo. Los lunes, la dupla se sumerge en acompañamientos básicos, como salsas y purés. En tanto, los viernes son para compartir platillos ideales para disfrutar en compañía: tartares, postres y sándwiches cierran con broche de oro su semana.

“
FUE DIFÍCIL VOLVER AL FOCO DESPUÉS DE TANTOS
AÑOS. PERO RECONECTAR CON LA GENTE HA
ALIMENTADO MI ALMA Y MI CORAZÓN

Mónica Zevallos



ZEVALLOS SUELE COMPARTIR SECRETOS GASTRONÓMICOS EN ESTE NUEVO PROYECTO DE YOUTUBE, QUE PROMETE EDICIONES TEMÁTICAS PARA HALLOWEEN Y EL DÍA DE LA CANCIÓN CRIOLLA.

madre de Mónica, fue el corazón gastronómico del hogar. “Su lomo saltado era insuperable. Hasta ahora no nos atrevemos a hacerlo porque sabemos que no nos va a salir igual. Ella mostraba su amor a través de la comida, engriéndonos a todos”, recuerda la adolescente con ternura. Esa herencia de amor expresado en recetas se traslada hoy a cada episodio. “Sobre mi mamá, yo recuerdo en especial cuando era pequeña y los sábados había una especie de bufet familiar. Ella se preocupaba por prepararle a cada uno lo que más le gustaba. Ese día nada más importaba, solo sentarnos a compartir en familia, comer y conversar”, añora Zevallos.

Sobre el éxito en estos primeros dos meses, ellas lo atribuyen a sus personalidades contrastantes. “Cami tiene carácter fuerte, es organizada, trae todas las ideas tecnológicas. Yo soy más suave, más intuitiva. Somos un yin y yang que funciona”, señala Mónica. Y Camila lo confirma: “Moni sabe cómo llegar a la gente, siempre ve lo positivo. Nos complementamos muy bien”.

De cara a los próximos meses, Mónica y Camila ya piensan en nuevas temporadas, invitados especiales y menús festivos. Para Halloween, el Día de la Canción Criolla y Navidad preparan episodios temáticos con platos familiares. “No queremos repetir fórmulas. La idea es que siempre haya algo nuevo para el público”, asegura Leturia.

El regreso de Mónica a las pantallas digitales ha sido emotivo, tanto para ella como para el público. “Fue muy difícil dar el paso después de tantos años, pero los comentarios son preciosos. Muchas personas me dicen: ‘Gracias por volver, gracias por conectarte de nuevo’. Es como resurgir, reconectar con la gente. Eso alimenta el alma y el corazón”, confiesa la conductora.

En cada episodio de “Juntas en la cocina” se siente más que sazón: entre cucharones y memorias, el dúo ha conseguido algo raro en la era digital: hacer que la pantalla sí se sienta como un hogar. //



EN LA
HISTÓRICA
PANADERÍA LOS
HUÉRFANOS (JIRÓN
AZÁNGARO 700) SE ELABORA
UNO DE LOS TURRONES MÁS
TRADICIONALES DE LA CAPITAL.
LOS PEDIDOS SE PUEDEN
HACER DIRECTAMENTE EN EL
LOCAL O AL TELÉFONO
948 450 472.

♦ Tradición

El dulce arte del

Cada octubre, los hornos más tradicionales de Lima despiertan con el aroma del turrón. Entre secretos familiares y manos expertas, sobreviven las panaderías que custodian una herencia llena de fe, memoria y sabor.

rrón

Octubre, mes morado y del turrón. Como cada año, la avenida Tacna y las calles aledañas a la iglesia de Las Nazarenas se llenan de jaladores que invitan al peatón a probar un pequeño trozo de masa bañado en miel y grageas de colores. Pero hay un lugar, muy cerca de este epicentro de la fe, sobre la cuadra 4 del jirón Huancavelica, al que la gente llega como en procesión para llevarse uno, dos, tres kilos de turrones. Se trata de la panadería Nazarenas, un negocio administrado por la familia Arakaki desde hace más de 70 años.

En la cocina nos recibe Simeón Félix Balbín, maestro turrone-ro con más de tres décadas de experiencia en este oficio, un arte que aprendió mirando a los viejos maestros de la panadería. Para Simeón, preparar turrón no es difícil cuando se conoce la técnica, pero advierte que se requiere de paciencia y cariño. “Cuando uno

ya tiene el conocimiento, es fácil. Yo me dedico especialmente al turrón. Siempre se ha buscado el equilibrio para el público, que el producto sea agradable, fresco, con la miel justa”, señala.

En su espacio de trabajo, el experto asegura que la clave está en la receta (mantequilla, manteca, harina, ajonjolí, anís, agua, miel), aunque admite que hay un secreto que no se puede revelar. “Lo que más me gusta es procesar todos los ingredientes para que el turrón salga lo más rico posible”, cuenta. “Pero para lograr nuestro sabor característico, tenemos una fórmula que solo se queda en las paredes de esta cocina”, añade en tono misterioso.

La devoción de octubre multiplica la producción hasta en 600%, con planchas grandes que se bañan en miel frente a los clientes, casi como un rito. Por estos días, la panadería combina tradición y modernidad: además de la venta directa a los fieles, incorporaron el delivery y las redes sociales en la pandemia. “Muchas personan vienen desde hace 50 años y nos dicen que el turrón sabe igual. Eso nos confirma que seguimos el legado de mi abuelo y de mi padre”, concluye Sergio Arakaki, actual administrador de la panadería Nazarenas.

RECETA ANCESTRAL

El turrón en el Perú tiene su origen en el siglo XVII, cuando doña Josefa Marmanillo, una esclava del valle de Cañete, creó un dulce en honor al Señor de los Milagros. Su receta, hecha con harina, manteca, huevos, anís y una miel aromática, se convirtió en una tradición inseparable de octubre y de las procesiones moradas. Con el tiempo, cada panadería y familia le dio su propio sello, pero siempre manteniendo la esencia del turrón de Doña Pepa: una masa dorada



**JORGE CHÁVEZ
NORIEGA**

FOTOS:
JOEL ALONZO



CON MÁS DE 70 AÑOS DE HISTORIA, LA PANADERÍA LAS NAZARENAS (JIRÓN HUANCAMELICA 431) MANTIENE VIVA LA TRADICIÓN DEL TURRÓN. ATIENDEN EN LOCAL Y CUENTAN CON DELIVERY PROPIO: LOS PEDIDOS SE HACEN POR WHATSAPP AL 982 078 909.



en capas, bañada con miel espesa y decorada con grageas de colores, símbolo de identidad limeña.

Lo más cercano a esa versión primigenia, hecha de forma artesanal, la vamos encontrar en la panadería Los Huérfanos, que opera desde hace 123 años en el cruce de los jirones Puno y Azángaro, en el Centro de Lima. Este lugar aún conserva en su sótano un horno de piedra que, según Marco Porcella, actual gerente y miembro de la tercera generación al frente del negocio, es “el verdadero secreto del sabor clásico del turrón de Los Huérfanos”.

Cada octubre, la campaña del turrón transforma la rutina de la panadería. Aunque se elabora todo el año, es en el mes morado cuando la producción se dispara. “Yo prefiero mantenerlo artesanal. No me voy a industrializar”, nos dice Porcella. El proceso se divide en dos partes: la masa y la miel. La primera debe hor-

nearse con precisión para lograr uniformidad. “Si una capa sale más oscura, cambia el sabor final en la boca”, explica. La miel, en tanto, es preparada con frutas como higos, piña, membrillo y chancaca, alcanzando un punto de ebullición exacto que evita que se endurezca como caramelo o que sea absorbida por la masa.

Aunque sus vitrinas también guardan otros dulces icónicos (guaguas de bizcocho, panetones, roscas de Reyes), el turrón de Los Huérfanos, elaborado en su horno centenario y con la misma receta afinada por generaciones, sigue siendo el producto estrella. En 2018, ganó el premio al turrón más delicioso de la ciudad, en un concurso organizado por la Municipalidad de Lima. “El turrón es nuestra esencia. Mientras exista este horno, habrá turrón para Lima”, concluye Marco Porcella. //

Nuestro preferido

♦♦ El turrón de Doña Pepa de El Señorío de Sulco, del chef Flavio Solórzano, fue nombrado ganador del premio al Mejor turrón de Doña Pepa 2025 en los Premios Somos. Este reconocimiento destaca no solo su sabor, sino también la innovación, la presentación y el vínculo con la tradición limeña morada.

Solórzano incorpora en su versión recuerdos de infancia, la paleta morada del Señor de los Milagros y una combinación de ingredientes como miel de frutas, especias y nueces caramelizadas, que le da un carácter distintivo. La entrega del premio reafirma la vigencia del turrón como patrimonio gastronómico: lo que era un dulce de octubre —ligado a festividades religiosas— se ha transformado también en objeto de creatividad y competencia culinaria.

El Señorío de Sulco ha logrado destacarse con una versión que honra la memoria del turrón, pero con un pulso contemporáneo. //



JIMENA AGOIS

Astrología



Aries

La luna llena intensifica tus emociones: canaliza el impulso en decisiones valientes. Las conversaciones profundas ordenan tus prioridades.



Tauro

Profundizas acuerdos laborales e impones límites sanos en esta etapa. Evita acumular rabia; muévela con actividad.



Géminis

Hablar claro exige escuchar mejor. Mercurio en Escorpio pide foco y rutina. La luna llena activa viajes cortos o estudios.



Cáncer

Mes para ordenar la casa y el presupuesto. Conversaciones íntimas fortalecen vínculos. Evita reacciones defensivas laborales.



Leo

Tu liderazgo necesita autocontrol emocional. Evita dramatizar; decide con datos. Mercurio favorece investigaciones y estrategias.



Virgo

Ordenas tu agenda y salud. Conversaciones francas mejoran los procesos. Evita la hipercrítica con la luna llena.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

En busca de la estabilidad

Octubre llega con un llamado claro: ordenar la vida desde la base. Asuntos de estabilidad, familia y finanzas cobran protagonismo, no desde la urgencia, sino desde la madurez de decidir qué sostiene y qué ya no.

El 6 de octubre, Mercurio ingresa en Escorpio y cambia el tono de la conversación. No es tiempo de hablar por hablar, sino de leer entre líneas, preguntar mejor y profundizar. Ideal para investigar, revisar contratos, sincerar presupuestos y tener diálogos íntimos. Ese mismo día, la luna llena en Aries sube el volumen emocional: pueden surgir reacciones impulsivas o patrones infantiles. Si gestionas el fuego, esa energía se convierte en coraje para tomar decisiones postergadas.

El 8 de octubre, Venus en Virgo forma un aspecto armónico con Júpiter en Cáncer y abre una ventana de alivio: apoyos concretos, oportunidades y gestos amorosos traen orden a lo cotidiano. Es la mezcla justa entre sensibilidad y sentido práctico. //

SUSAN SARANDON
NACIÓ UN DÍA COMO
HOY DE 1946, EN
NUEVA YORK. LA
ENTRAÑABLE ACTRIZ
CUMPLE 79 AÑOS.



Libra

Temporada para renegociar acuerdos y límites. Mercurio exige profundidad, no complacencia. La luna llena acelera decisiones profesionales.



Escorpio

Se activa tu radar estratégico. Hablarás menos, preguntarás mejor. Evita confrontaciones impulsivas laborales. La luna llena te pide descanso.



Sagitario

Mercurio profundiza investigaciones y finanzas compartidas. La luna llena agita amistades; elige tus batallas.



Capricornio

El trabajo exigirá madurez y negociación. Mercurio favorece las estrategias con aliados clave. Evita la rigidez ante la luna llena.



Acuario

Mes para redibujar reglas de convivencia y comunicación en tu vida. Mercurio en Escorpio pide profundidad profesional en tus proyectos.



Piscis

Intuición afilada que guía decisiones. Mercurio impulsa investigación y terapias. La luna llena sensibiliza finanzas; evita compras emocionales.

Test de Proust

“Mi mayor logro es hacer cine, que es lo que más quiero”

El joven protagonista de la cinta “Willaq Pirqa” se luce ahora en la película “El corazón del lobo” — actualmente en cartelera — y acaba de unirse al elenco de la serie “Luz de luna”, de América Televisión.

Víctor Acurio



RENZO SALAZAR

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Ir al cine.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Que todos los niños quechuas tengan una sala de cine para ver películas en su propio idioma.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Ser quechua.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

No tener el valor de hablar cuando algo está saliendo mal.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Ser corrupto.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Ser callado.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

Ser racista.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

Tupananchiskama [hasta que nos volvamos a encontrar].

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Hacer cine, que es lo que más quiero.

¿En qué ocasiones mientes?

Cuando estoy cansado.

¿Cuándo y dónde has

sido absolutamente feliz?

Hace una semana en Maras, con mi familia.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

Venir a Lima.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Un carrito.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La humildad.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?

Con Sistu, de la película “Willaq Pirqa”.

¿Cómo te gustaría morir?

En plena grabación de una película.

Si murieras y se te permitiera volver convertido en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

En un lobo.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Controlar el tiempo.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

Mario Vargas Llosa y José María Arguedas.

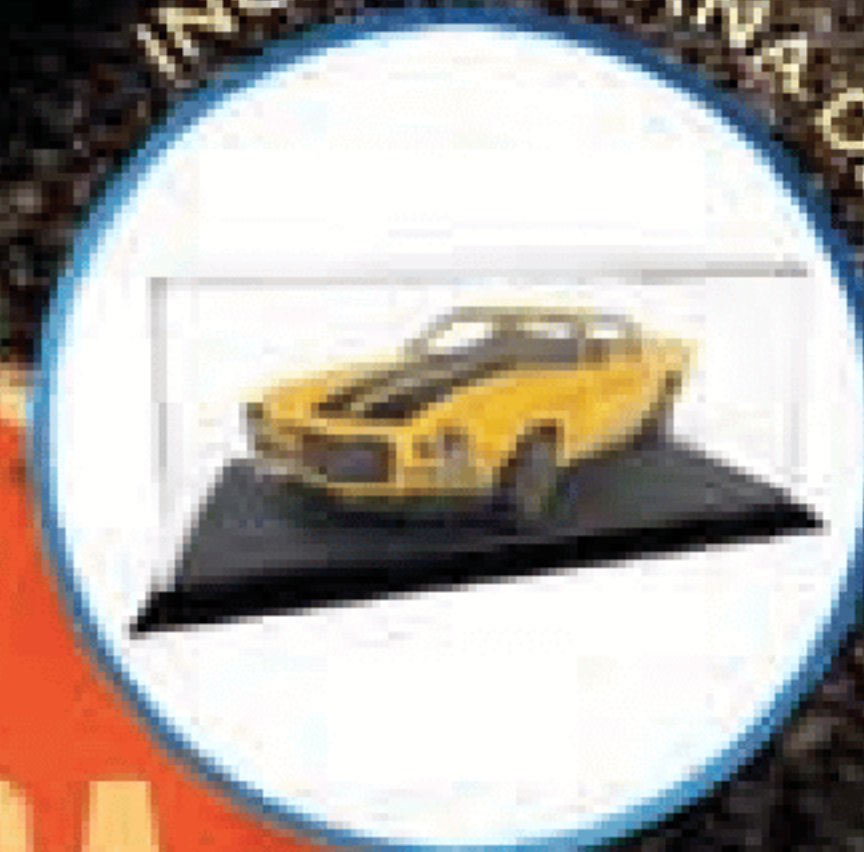
¿Qué persona viva te parece despreciable?

Creo que nadie, todos cometemos errores. //

El Comercio



INCLUYE URNA DE ACRILICO



2DA ENTREGA

DODGE CHALLENGER R/T440 + FASCÍCULO
1970

¡ENCUÉNTRALOS EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir el producto, deberá acercarse a su quiosco más cercano y/o, (i) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>, y/o, (ii) escribir al WhatsApp 968 070 096. El precio de la primera entrega será de S/29.90 y de la segunda entrega en adelante de S/39.90. Stock de 2,000 unidades en promedio por entrega de la colección. Válido a nivel Nacional desde el 20 de septiembre hasta el 05 de febrero de 2025. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143225616.

Revistas.PeruRadio.net.pe



CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES



Valido también para suscriptores de Diario Gestión. Aplican términos y condiciones detalladas en clubelcomercio.pe

Estilo que se mueve contigo.

Gracias a tu suscripción a El Comercio, disfruta de un descuento exclusivo y obtén lo último en calzado y ropa Reebok.

30%
dto.

en
reebok.pe



Genera tu cupón en la Web/App
del Club e ingrésalo al comprar
en reebok.pe

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo
Plan Digital con acceso a Club El Comercio
desde **S/10** mensuales.

